

Niños vegetarianos: los desafíos

Análisis escrito por Danielle Romero

HISTORIA EN BREVE

- › Una de las preocupaciones más frecuentes en los niños vegetarianos es si esta dieta les permite obtener la cantidad de proteína que requieren para su óptimo desarrollo
- › Consulte siempre un pediatra y nutricionista especializados en alimentación vegetariana
- › Es muy importante dar a conocer a la escuela, amigos y al resto de la familia sobre la alimentación que tienen su hijo

La postura oficial de la [Academia Americana de Nutrición y Dietética](#) (AAND), la más prestigiosa asociación estadounidense integrada por más de 100 mil profesionales de alimentos y nutrición, publicó en 2016 su posición oficial respecto a las dietas vegetarianas y sostiene que:

"Las dietas vegetarianas apropiadamente planificadas, incluyendo las dietas veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden resultar beneficiosas en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades. Las dietas vegetarianas y veganas son adecuadas para todas las etapas de la vida, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, vida adulta y vejez, así como para los atletas. Las dietas basadas en alimentos de origen vegetal son más sostenibles para el medio ambiente que las dietas ricas en alimentos de origen animal porque utilizan menos recursos naturales y se asocian con un impacto ambiental mucho menor".

Menciona también que las personas que llevan una dieta, bien sea vegetariana o vegana, tienen un riesgo reducido de ciertas afecciones de salud, como la cardiopatía isquémica, la **diabetes** tipo 2, la hipertensión, ciertos tipos de cáncer y la obesidad. Otras instituciones han adoptado esta postura, entre ellas el Sistema Nacional de Salud Británico y las asociaciones de dietética de Canadá, Australia, Reino Unido y países nórdicos.

Una de las preocupaciones más frecuentes en los niños que llevan este tipo de alimentación es si esta dieta les permite obtener la cantidad de proteína que requieren para su óptimo desarrollo, sin embargo, este mismo documento de la AAND expone que los niños vegetarianos pueden tener necesidades de proteínas que son ligeramente más altas que los de los niños que no lo son, por la diferencia en la digestión y la composición de los aminoácidos que las proteínas de origen vegetal. Pero estas necesidades proteicas se cumplen cuando las dietas incluyen una adecuada variedad y combinación de alimentos de origen vegetal, y a diferencia de los niños que consumen alimentos de origen animal, hay menos probabilidad de sobrepasar la cantidad de proteína que un niño en sus diferentes etapas de desarrollo, que puede generar exceso de grasa corporal y obesidad.

Ahora bien, el Comité de Médico para una Medicina Responsable (PCRM en sus siglas en inglés) asegura que los hábitos alimenticios se establecen en la primera infancia y la elección de una dieta vegetariana puede dar a su hijo, y a toda su familia, la oportunidad de aprender a disfrutar de una variedad de alimentos nutritivos. Una de las grandes ventajas de los niños que llevan una dieta vegetariana en cualquiera de sus matices: lactovegetarianos (consumen lácteos como mantequilla, queso, yogurt y leche), ovolactovegetarianos (consumen lácteos y huevo), ovovegetarianos (consumen solo huevos) o vegana (restringiendo todo alimento de origen animal y sus derivados) es que por lo general se incluyen más frutas, verduras, cereales y legumbres en su alimentación para cubrir sus necesidades nutrimentales, y además tienden a consumir con menos frecuencia alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Esto, en suma, garantiza que gocen de una muy buena salud.

Ahora bien, más allá del tema de las decisiones que se tomen como familia en cuanto al tipo de alimentación que se decida realmente ¿cuáles son entonces los desafíos?

La adecuada alimentación. Debe garantizar que los niños que llevan una alimentación vegetariana obtengan todos los nutrientes que demandan para un adecuado desarrollo en cada etapa de su vida. Por lo tanto, su dieta debe incluir: **vegetales** (como brócoli, col rizada, coliflor entre otros) en cada una de sus comidas, y frutas de todas las variedades y colores posibles, las frutas cítricas son indispensables para la mejor absorción del hierro; legumbres (frijoles, lentejas, chícharos, edamames), frutos secos (cachuates, nueces, almendras) y semillas como la chía, la linaza, entre otros (dependiendo de la edad, puede ofrecerlos molidos), y en el caso de ovolactovegetarianos, incluir huevos. Cereales integrales completos como avena, amaranto, arroz, centeno deben formar parte la dieta de su hijo. Si se prefiere bebidas vegetales, seleccionar las fortificadas con calcio y vitaminas. Y ¡muchos, muchos vegetales de hoja verde! Los jugos verdes pueden ser un gran aliado para incluirlos.

Para más información de la variedad y cantidades de alimentos que debe incluir una dieta vegetariana en niños le recomiendo revisar las recomendaciones de "**plato de alimentación saludable para niños**" propuesto por *Harvard School of Public Health*.

Los amigos. Es muy importante que los niños entiendan la razón por la que llevan este tipo de alimentación. Si es por salud, o porque en casa se respeta toda vida animal, debe explicárseles claramente para que así puedan sentirse seguros a la hora de convivir con amigos. Se recomienda también hablarlo con los padres de los amigos de sus hijos. La comunicación en casa y con las personas que le rodean es fundamental para que exista el respeto.

Pediatra aliado. Es indispensable consultar con un pediatra y un nutriólogo infantil especializados en este tipo de alimentación que pueda orientarlo adecuadamente, así como monitorear el crecimiento y desarrollo del niño en sus diferentes etapas.

La escuela y la familia. Ciertamente la educación empieza en casa y las decisiones

la toman los padres seguros de que es siempre lo mejor para sus hijos, igual que como se hace cuando se decide la escuela dónde van a estudiar y hasta las vacaciones de verano, pero es muy importante involucrar a la escuela y al resto de la familia, para que el niño no llegue a sentirse excluido. De la misma forma que cuando un niño padece alguna alergia alimentaria, tenga alguna otra restricción o condición de salud, el aula debe convertirse en un espacio en donde no existan prejuicios y se promueva la inclusión, donde se respeten y valores las diferencias personales.

El lunch escolar y la comida en el tupper. Es uno de los más grandes desafíos, enfrentar el hecho de que un niño no pueda comer lo que se sirve en la escuela o en alguna reunión familiar, menús que por lo general incluyen alimentos de origen animal. Por lo que es necesario siempre llevar su lunch que incluya los alimentos que puede comer. No se impaciente, con el tiempo se aminoran los comentarios y juicios al respecto en las convivencias sociales. En nuestro caso, los amigos y la familia en las reuniones ya preparan un menú especial vegetariano para nosotros.

La sociedad. Se está estableciendo una sociedad de niños obesos, sedentarios y nadie se espanta con los datos estadísticos en auge y las enfermedades antes conocidas en adultos, que en infantes cada vez son más comunes, como la diabetes y todas las consecuencias que esto trae en la salud tanto física como emocional de un niño. Pero cuando se decide criar a un niño vegetariano, es muy común que las personas alrededor se asombren y repentinamente se conviertan en "expertos en nutrición infantil" exponiendo sus cuestionamientos y preocupaciones; su mejor arma siempre será la paciencia y la empatía.

Para culminar, recuerde siempre que más allá de lo que incluya o no el plato que pone en la mesa, el alimento principal de su hijo es el amor incondicional de sus padres. Su salud emocional es siempre primero. Los niños felices, son niños sanos.

Sobre la autora

Danielle Romero, mamá, venezolana-mexicana, ingeniera en computación, MBA, certificada como Integrative Nutrition Health Coach por el Institute for Integrative Nutrition, diplomada en nutrición infantil por la Universidad C.L.E.A, y con una "Maestría Internacional en Nutrición Infantil" en la Universidad Esneca de España. Escritora, conferencista, activista y promotora de la sana alimentación infantil. Fundadora del espacio [Jugos para el alma](#). Próximamente estará disponible su libro "Tu hijo saludable". La puede encontrar en [Facebook](#) e [Instagram](#).

Fuentes y Referencias

- [Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2016, 116\(2\)](#)
- [Physicians Committee for Responsible Medicine, 2021](#)
- [Eat right: Position of the Academy of Nutrition and Niños vegetarianos. Paper.](#)
- [¿Niños sanos? Miriam Martínez-Biarge Department of Pediatrics. Imperial College NHS Trust. Hammersmith Hospital. Londres Dietetics: Vegetarian Diets.p](#)
- [Harvard T.H. Chan School of Public Health, Kid's Healthy Eating Plate](#)