

¿Qué pasa si nuestros niños son vegetarianos?

Cada vez es más frecuente ver en la consulta que nuestros pacientes o sus padres eligen ser vegetarianos. Debemos conocer bien los planes de alimentación para poder aconsejarlos. Es importante ver si el consumo es estricto de vegetales, por lo tanto veganos, o si agregan algún tipo de proteína de origen animal como la leche o el huevo.

¿Se puede crecer bien y saludablemente siendo vegetariano? Si planeamos bien la dieta no habría problema. Se debe asegurar que con los alimentos que se ingiere se recibe todo lo necesario para lograr un buen crecimiento. Esto no siempre es fácil de lograr si no conocemos bien los alimentos que consumimos y sus propiedades.

Hay ciertos nutrientes que no se absorben de la misma manera si vienen de los vegetales. Por ejemplo, el hierro solamente se absorbe en un 3% cuando viene de vegetales, y dependerá de la combinación que se haga para aumentar su absorción. Si se acompaña de cítricos, esto se mejora.

Lo mismo pasa con el zinc y el calcio, que están en buena cantidad en la leche y en las proteínas animales, pero no en los vegetales. En la combinación de granos, y según su preparación, podríamos mejorar la absorción.

Recordemos que las llamadas “leches vegetales”, como son las de soja, almendras o arroz, no son leches en realidad y se deberían denominar jugos, porque no tienen las propiedades de una leche, tienen muy baja cantidad de proteínas y de calcio.

¿Hay alguna vitamina que no se encuentre en los vegetales? Sí, la B12 (cobalamina) solamente se encuentra en los derivados animales. Se debería suplementar con complementos vitamínicos o alimentos fortificados. Esta vitamina es fundamental en el desarrollo neurológico y su déficit puede dejar secuelas importantes e irreversibles. También su falta produce trastornos psiquiátricos y anemia.

Debemos tener muy presente esa vitamina, sobre todo en las madres veganas estrictas que están alimentando sólo con pecho a sus hijos. Si la madre no recibe complementos de B12, la leche que ella produce no lo tendrá. Estas mamás pueden estar generando desde el embarazo la falta de esa vitamina en sus hijos.

¿Las proteínas de los vegetales son iguales a las de los animales? En realidad no. Las procedentes de animales tienen los nueve aminoácidos esenciales y son de mejor digestibilidad. En cambio, no todos los vegetales tienen todos los aminoácidos, como por ejemplo la metionina. Este aminoácido esencial está en muy poca cantidad en los vegetales. La proteína de soja, que es uno de los granos más usados para la obtención de proteínas, no tiene metionina. La combinación de granos y vegetales mejoraría su aporte.

¿Qué pasa con la energía? Las calorías, o la energía, que tienen que recibir los niños se pueden ver disminuidas. Los vegetales tienen mayor cantidad de fibra, lo cual produce sensación de saciedad y hace que en algunos casos coman menos. En el mismo volumen de alimentos, hay menos calorías. Esto se puede compensar con comidas frecuentes para completar el consumo, además del agregado de frutos secos o aceites.

¿Son mejores las grasas provenientes de los vegetales? Los aceites vegetales tienen gran porcentaje de omega 6, pero poco de omega 3, que es fundamental para el crecimiento, sobre todo el neurológico. En el aceite de canola o soja podemos encontrar mayor cantidad de omega 3.

¿Qué pasa con los adolescentes que deciden ser vegetarianos? Recordemos que todavía se encuentran en crecimiento, por lo tanto su alimentación debe aportar todos los nutrientes. Hay que estar atentos, además, a que detrás del “quiero ser vegetariano” puedan estar ocultando algún tipo de trastorno de alimentación, como puede ser la anorexia.

Dra. Cecilia Pacchiotti
Secretaria del Comité de Nutrición de SUP