



VEGETARIANISMO EN NIÑOS



Dra. Rosario Satriano

“LAS DIETAS VEGETARIANAS APROPIADAMENTE PLANIFICADAS INCLUYENDO LAS DIETAS VEGANAS, SON SALUDABLES, NUTRICIONALMENTE ADECUADAS Y PUEDEN RESULTAR BENEFICIOSAS EN LA PREVENCION 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,ASI COMO PARA LOS ATLETAS”

Melina V, Craig W, Levin S. position of the academy of nutrition and diabetics: vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet 2016 Dec;116(2):1970-1980

➤ PARADOJA:

ESTOS MODELOS DE ALIMENTACION PERSIGUEN BIENESTAR Y SALUD PERO TIENEN RIESGOS DE EFECTOS CONTRARIOS POR IGNORANCIA,

POR ESO: ENCUESTA RECORDATORIO 24 HORAS
CONSUMO SEMANAL DE GRUPO DE ALIMENTOS

➤ IMPORTANCIA: PLANIFICACION DIETA QUE CUBRA NUTRIENTES Y ENERGIA

DEFINICIÓN

Vegetarianismo: dieta de alimentos derivados de plantas con o sin productos lácteos, huevos y/o miel.

VEGETARIANOS

Las dietas vegetarianas están siendo cada vez mas populares

3,3% población adulta – Alimentación vegetariana (Encuesta EEUU – Año 2016)

7 % carne

3% carne, pescado ni aves

1% carne, pescado, aves, huevos ni productos lácteos

En R.O.U. no se cuenta con esta información

TIPOS DE DIETAS

- VEGANOS
- LACTO-VEGETARIANOS
- LACTO-OVO-VEGETARIANOS
- SEMIVEGETARIANOS
- OVOVEGETARIANOS
- CRUDIVOROS
- FRUTARIANOS
- FLEXIVEGETARIANOS



OTRAS DIETAS

- ✓ RESTRICTIVAS
- ✓ ALIMENTACION MACROBIOTICA SIN GLUTEN

ESTUDIOS EN NIÑOS

- En R.O.U. no se sabe el número de niños vegetarianos pero la consulta es más frecuente.
- Riesgo mayor ingesta inadecuada de nutrientes en periodos de mayor crecimiento.
- Cuanto más restrictiva la dieta mayor es el riesgo (veganos).
- Cuando las dietas se planean adecuadamente el crecimiento es el adecuado.
- Son más delgados que sus pares omnívoros, disminuye IMC.

TODOS LOS NIÑOS VEGETARIANOS O NO DEBERIAN
CONSUMIR UNA DIETA BAJA EN GRASAS, ACIDOS
GRASOS SATURADOS, COLESTEROL Y ALTA EN
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS Y ANIOXIDANTES.
ES DECIR TENER CORRECTOS HABITOS ALIMENTARIOS.

VENTAJAS

- ✓ TASAS MENORES DE MORTALIDAD POR ECNT
- ✓ MENOR INCIDENCIA DIABETES, CANCER, ETC.

¿SOLO POR LA DIETA O PORQUE SON PERSONAS CON HABITOS SALUDABLES?

- ✓ NO SEDENTARISMO
- ✓ NO TABACO
- ✓ NO ALCOHOL
- ✓ CONSUMO MENOR DE CALORIAS

DESVENTAJAS

DIETA MAS EXCLUYENTE

MAS DIFICIL EQUILIBRAR SUPLEMENTACION

DESEQUILIBRIO NUTRICIONAL

POR

- APORTE INSUFICIENTE
- NECESIDADES AUMENTADAS
- ALTERACIONES ABSORCION NUTRIENTES

LA DIETA VEGETARIANA PLANIFICADA DEBE COMPRENDER

- ENERGIA
- PROTEINAS
- HIERRO
- ZINC
- CALCIO
- VITAMINA D
- VITAMINA B12
- ACIDOS GRASOS DE CADENA LARGA W3
- FIBRA DIETETICA

PROTEINAS

Cantidades Diarias Recomendadas de Proteínas en la Infancia y Adolescencia
European Food Safety Authority, 2012

Edad	CDR (g /kg)	
1 año	1,1	
2 años	1,0	
3-10 años	0,9	
	Niñas	Niños
11-14 años	0,9	0,9
15-16 años	0,85	0,9
17-18 años	0,80	0,85

EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2012. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA Journal 2012;10(2):2557, 66 pp. doi:10.2903/j.efsa.2012.2557

Alimento	g de proteínas /100 g de producto
Cacahuetes	26
Almendras	21
Seitan	21
Tempeh	20
Carne de pollo	18
Semillas de calabaza	18
Anacardos	18
Pan integral	14
Lentejas (ya cocidas)	12
Huevo (aprox 2 huevos medianos)	12
Garbanzos (ya cocidos)	9
Tofu firme	9
Leche semidesnatada de vaca (100ml)	3,3
Leche de soja (100ml)	3,3

Ejemplos de raciones de legumbres y frutos secos ricas en proteínas

Legumbres	Frutos secos & semillas
Medio plato legumbre (garbanzo, lenteja, alubia) cocida	Un puñado de nueces, almendras, avellanas, anacardos
Un vaso de leche de soja o dos yogures de soja	Un puñado de pipas de calabaza o de girasol
Una cucharada de mantequilla de cacahuetes	Dos cucharadas de mantequilla de almendras
4-5 cucharadas de hummus	Una cucharada de tahini
Una porción de tofu o tempeh	
Un filete de seitan	
Una hamburguesa vegetal	

HIERRO

- ✓ LAS INGESTAS RECOMENDADAS DE HIERRO PARA VEGETARIANOS SON 1,8 VECES SUPERIOR A LAS RECOMENDADAS PARA LOS OMNIVOROS.
- ✓ HIERRO DE LOS VEGETALES ES NO HEM.
- ✓ NIÑOS EN RAPIDO CRECIMIENTO TIENEN REQUERIMIENTOS AUMENTADOS DE HIERRO.
- ✓ ACOMPAÑAR CADA COMIDA CON ACIDO ASCORBICO PARA AUMENTAR ABSORCION EN FORMA DE JUGO CASERO.
- ✓ LOS TANINOS Y POLIFENOLES DE CAFÉ, TE E INFUSIONES, ASI COMO LOS FITATOS, SUPLEMENTOS DE CALCIO Y LA LECHE DE VACA INHIBEN SU ABSORCION.

ZINC

- ✓ BAJA BIO-DISPONIBILIDAD POR LOS FITATOS.
- ✓ LAS MEJORES FUENTES VEGETALES DE ZINC SON LAS LEGUMBRES Y LOS FRUTOS SECOS Y SEMILLAS Y LOS LACTEOS.
- ✓ EL FERMENTADO DE PAN CON LEVADURA MADRE Y EL REMOJO PROLONGADO DE LEGUMBRES FAVORECEN LA ELIMINACION DE FITATOS, QUE SON INHIBIDORES DE LA ABSORCION DE ZINC.
- ✓ LOS VEGETARIANOS Y VEGANOS TIENEN INGESTAS MENORES Y NIVELES MEDIOS MAS BAJOS EN SANGRE, PERO DENTRO DEL RANGO NORMAL.

VITAMINA B12

- EL DEFICIT A MEDIO PLAZO DE VITAMINA ES EL RIESGO MAS COMUN DE LOS VEGETARIANOS Estrictos.
- NO HAY NINGUN ALIMENTO VEGETAL QUE CONTENGA CANTIDADES SIGNIFICATIVAS DE VITAMINA B12 ACTIVA.
- HUEVOS Y LACTEOS APORTAN UNA PEQUEÑA CANTIDAD, PERO POR SI SOLOS NO MANTIENEN NIVELES OPTIMOS A LARGO PLAZO.



Guía de suplementación con vitamina B12

OLV: ovolactovegetariano

Ve: vegano

Edad	Suplemento semanal	Frecuencia	
		OLV o Ve que toma alimentos fortificados	Ve y no toma alimentos fortificados
7-12 meses	250 mcg*	1 /semana	
1-3 años	250 mcg	1 /semana	2 /semana
4-8 años	500 mcg	1 /semana	2 /semana
9-13 años	750 mcg	1 /semana	2 /semana
>14 años	1000 mcg	1 /semana	2 /semana
Embarazo	1000 mcg	2 /semana	3 /semana
Lactancia	1000 mcg	2 /semana	3 /semana

* mcg = microgramo

GRASAS

- NO SE DEBE RESTRINGIR LA GRASA EN LA DIETA DE LOS NIÑOS A MENOS QUE HAYA UNA RAZON MEDICA ESPECIFICA. LOS NIÑOS NECESITAN MÁS PORCENTAJE DE SUS CALORIAS EN FORMA DE GRASAS QUE LOS ADULTOS.
- EN LAS DIETAS VEGETARIANAS DEBE LIMITARSE LA INGESTA DE ACIDOS GRASOS POLI-INSATURADOS OMEGA-6, EVITAR LAS GRASAS HIDROGENADAS Y FAVORECER LA INGESTA DE ACIDOS GRASOS MONO-INSATURADOS O POLI-INSATURADOS DE LA FAMILIA OMEGA-3 (SOBRE TODO SI NO COMEN HUEVOS NI PESCADO).
- ACEITES PARA USO DIARIO: OLIVA, GIRASOL ALTO-OLEICO, GRANOLA, SOJA.

Lactantes vegetarianos y veganos

- Fomentar y apoyar lactancia materna
- Asegurar ingesta materna vitamina B12 (y yodo)
- En veganos no amamantados: fórmula de soja / arroz hidrolizado:

LECHES VEGETALES ??

“PUESTO QUE ES PERFECTAMENTE POSIBLE SEGUIR UNA DIETA VEGETARIANA O VEGANA EN LA EDAD PEDIATRICA, COMO ASI RECONOCEN LAS PRINCIPALES ASOCACIONES DE NUTRICION EN TODO EL MUNDO, NUESTRA LABOR COMO PEDIATRAS SERA ASEGURANOS DE QUE NUESTRAS FAMILIAS SIGUEN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, SIEMPRE EN UN MARCO DE RESPETO A SUS CREENCIAS”

“QUE OCURRE CUANDO CUESTIONAMOS O REGAÑAMOS A NUESTROS PACIENTES PORQUE SON VEGETARIANOS O VEGANOS?”

- ✓ Dejan de confiar en nosotros – casi siempre
- ✓ Deciden ocultarlo – muchas veces
- ✓ Se marchan de la consulta – en algunos casos; algunas familias abandonan el sistema sanitario, lo que puede comprometer la salud e sus hijos e hijas”

CUIDADO COLEGAS HAY QUE INFORMARSE, NO NEGAR UNA REALIDAD.

REGLAS DE LA DIETA VEGETARIANA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Introducir una gran variedad de alimentos.
- Evitar consumo abundante de alimentos con muy baja densidad calórica.
- Moler los frutos secos en forma de pasta (niños <5 años).
- Entre 9 y 18 años, el consumo de alimentos proteicos debe ser superior al de los adultos. En su defecto usar alimentos con proteína de soja y combinaciones de legumbres, cereales y frutos secos.
- Si no se ingiere leche o sus derivados, consumir alimentos enriquecidos, legumbres, semillas, frutos e higos secos, dátiles, tofu, verduras de hoja verde, puerros y algas.
- Los niños < 2 años y adolescentes con escasa exposición solar, suplementación vitamina D o alimentos con ella.
- Consumir alimentos con alto contenido de vitamina C. no abusar de alimentos ricos en fitatos, oxalatos, fibra, dado que interfieren en la absorción de hierro, zinc y calcio.
- Los niños y adolescentes veganos deben consumir alimentos fortificados con vitamina B12 o suplementos B12.
- También niños y adolescentes lacto-ovo-vegetarianos que no consuman un mínimo diario de fuentes de vitamina B12 (leche, yogur, huevo, en cantidades según edad).

DESORDENES DE ALIMENTACIÓN

- Los adolescentes que dicen ser vegetarianos puede ser una manera oculta de un desorden de alimentación.
- No comienza con abandono de comer carne.
- Estar atentos si el IMC es menor a 15.

Aunque el vegetarianismo en adolescentes se asocia a trastornos de la alimentación no hay pruebas de una relación causal.

Los trastornos de la alimentación en general precede a la exclusión de la carne de la dieta.

La mayoría de los adolescentes vegetarianos no tienen un trastorno alimentario.

CONCLUSIONES

- ✓ FAVORECER UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA Y VARIADA, ADAPTADA AL RITMO DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO, AL MANTENIMIENTO DEL PESO IDEAL Y DE UNA SALUD OPTIMA EN TODAS LAS EDADES.
- ✓ LA RESTRICCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES QUE APORTAN NUTRIENTES ESENCIALES, COMPROMETEN EL ALCANCE DE LAS RECOMENDACIONES DIETARIAS DIARIAS, ESPECIALMENTE EN GRUPOS DE POBLACION CON REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES ELEVADOS, COMO LOS NIÑOS, ADOLESCENTES, MUJERES EMBARAZADAS Y EN ETAPA DE LACTANCIA.
- ✓ LOS ALIMENTOS A UTILIZAR DEBEN SER DE BUENA CALIDAD, VARIADOS, FRUTAS Y HORTALIZAS MINIMAMENTE PROCESADAS.
- ✓ NO UTILIZAR ADITIVOS, SAL, NI AZUCAR.
- ✓ LOS VEGETALES ULTRAPROCESADOS NO SON RECOMENDADOS.

SER VEGETARIANO:

**NO SOLO COMIDA UNA FILOSOFIA DE
VIDA**

MUCHAS GRACIAS !!!