

Unión Vegetariana de España

Dieta vegana para bebés y niños

por *Reed Mangels, PhD, RD*, y *Sandra Hood, BSc (Hons), SRD*
Artículo publicado en la revista *The Vegan*, otoño 2002, de la [Vegan Society](#)

Traducido por Mar García Gayá, revisado por Julio Basulto.

Alimentar a los niños requiere tiempo y dedicación, y todos los padres deberían reflexionar cuidadosamente sobre la alimentación de sus hijos. Los hábitos alimenticios se adquieren durante la infancia, desde el nacimiento hasta la adolescencia; es además, cuando la tasa de crecimiento es más alta y hasta cierto punto cuando se establece la capacidad de reserva de ciertos nutrientes esenciales, como el calcio. Este artículo examina los beneficios de la dieta vegana en los niños, las preocupaciones más habituales de los padres. Proporciona información actualizada sobre los nutrientes esenciales y nos da las pautas para alimentar a los niños veganos.

El porcentaje de veganos en el Reino Unido es del 0.5% (1), pero desconocemos cuántos de éstos son niños. En Estados Unidos, una encuesta realizada por el "[Vegetarian Resource Group](#)", encontró que alrededor del 0.5% de los niños comprendidos entre los 6 y 17 años de edad no comían carne, pescado, aves, huevos ni productos lácteos (2).

BENEFICIOS DE LAS DIETAS VEGANAS

Varios estudios han examinado la ingesta de nutrientes ingeridos por niños veganos. Uno de ellos, realizado con niños británicos en edad escolar, encontró que la ingesta de fibra era mayor y que los niveles de todas las vitaminas y minerales (a excepción del calcio) estudiados eran comparables a los de niños consumidores de carne (3). Se observó que los niños veganos preescolarizados de Estados Unidos tenían niveles adecuados de proteínas, vitaminas y minerales y que sus dietas alcanzaban sin problemas la cantidad recomendada de todos los nutrientes estudiados, a excepción del calcio (4).

El estudio que mostraba que los niños veganos tenían niveles más bajos de calcio, se hizo antes de que los productos enriquecidos con calcio estuvieran disponibles, así que es bastante probable que actualmente los niveles de calcio en los niños veganos sean más elevados. El calcio es importante para el desarrollo de los huesos. Alrededor del 45% del hueso adulto se acumula antes de los 8 años de edad, otro 45% se agrega entre los 8 y los 16 años de edad y el 10% restante se acumula en la siguiente década. Dada la importancia de la ingesta de calcio durante la infancia, todos los padres deberían asegurarse de que las dietas de sus hijos contengan alimentos enriquecidos con calcio y de que satisfagan las cantidades recomendadas de calcio correspondiente a su grupo de edad.

Lamentablemente, hay muy pocos estudios recientes que investiguen los efectos a largo plazo de una dieta vegana (*), sobre todo si se tiene en cuenta que muchas enfermedades propias de la edad adulta tienen su origen en la infancia. Por ejemplo, parece claro que el inicio del proceso de la aterosclerosis (formación de ateromas en las arterias) y la hipertensión arterial, tienen su origen en las primeras etapas de la vida, asimismo se ha comprobado que la tensión arterial y los niveles de colesterol se determinan en la infancia y están relacionados con la ingesta de nutrientes durante la misma (5,6). La masa corporal también se consolida en la primera infancia, teniendo los niños obesos mucho más riesgo de padecer obesidad en la edad adulta que los que no lo son (7).

Cuando buscamos los posibles beneficios a largo plazo de las dietas veganas, lo primero que encontramos es que los niños veganos tienen una ingesta mayor de frutas y hortalizas, alimentos indispensables para gozar de una buena salud. Además, se ha demostrado que los niños veganos ingieren menores cantidades de grasas, grasas saturadas y colesterol que los niños no vegetarianos (9,10). Esto es muy importante para reducir el riesgo del desarrollo de enfermedades crónicas tales como afecciones cardíacas y obesidad. Por último, las dietas veganas proporcionan a los niños una mayor variedad de todos los alimentos vegetales, estableciéndose, de esta manera, unos hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

BEBÉS VEGANOS

Durante los primeros 4 ó 6 primeros meses de vida, la dieta de la mayoría de los niños (de padres veganos o no) son idénticas. La alimentación perfecta para los bebés es la leche materna y los demás alimentos no deben ser introducidos antes de los 4 ó 6 meses de edad. Los niños alimentados con leche materna cuyas madres llevan una dieta vegana equilibrada, tienen un crecimiento y desarrollo normal (11). Los niños obtienen muchos beneficios de la leche materna, entre los que se incluyen anticuerpos que protegen ante enfermedades infecciosas y un menor riesgo de contraer alergias (12). Además, es probable que la leche humana, al ser el alimento natural para los bebés, contenga sustancias necesarias para el crecimiento, todavía desconocidas y, por tanto, no incluidas aún en las leches maternizadas. Las madres que amamantan obtienen también sus propios beneficios, entre los cuales se encuentran la incidencia menor de cáncer de pecho, una disminución de los efectos de los cambios hormonales y para algunas, la razón es simplemente de comodidad (12). Por todas esas razones nosotros insistimos en recomendar la leche materna para los bebés.

La Vitamina B12 y la vitamina D son nutrientes esenciales para un niño alimentado exclusivamente por leche materna de madre vegana. Las madres cuyas dietas contengan niveles bajos o nulos de B12, producirán una leche con bajos niveles de dicha vitamina (13). Como esta vitamina tiene un importante papel en el desarrollo del sistema nervioso, es crucial para los niños tener una fuente fiable de vitamina B12. Algunas mujeres veganas optan por tomar suplementos vitamínicos, mientras que otras confían en los alimentos enriquecidos como los cereales del desayuno, productos enriquecidos de levadura, leches vegetales, y determinados productos derivados de la soja con objeto de que ambos (la madre y el niño) tengan sus necesidades de vitamina B12 cubiertas. Si la dieta de la madre no contiene una fuente de vitamina B12, es el propio niño quien debe recibirla directamente.

El contenido de vitamina D de la leche materna varía según la dieta de la madre y de su exposición al sol, aunque en general los niveles de vitamina D de la leche materna son bajos. Todos los niños menores de tres años tienen un alto requerimiento de vitamina D, para permitir el depósito de calcio en los huesos. El Ministerio de Sanidad del Reino Unido, por tanto, recomienda que los niños entre los 6 meses y los 5 años de edad, independientemente de que sean vegetarianos, veganos u omnívoros, reciban suplementos vitamínicos de las vitaminas A, C y D. La Seguridad Social proporciona los suplementos más baratos o incluso gratis. Además no contienen productos animales por lo que también son aptos para veganos.

El lector probablemente haya oído hablar del DHA, un ácido graso fundamental para el desarrollo del ojo y del cerebro, que se encuentra sobre todo en alimentos de origen animal. Sin embargo, los veganos pueden sintetizarlo a partir de otros ácidos grasos como el alfa-linolénico, el cual sí que se

encontrará en la leche materna si la madre se asegura de que en su dieta se incluyan buenas fuentes de este ácido graso, tales como aceites de semilla de lino o de colza (**). Además, reduciendo el consumo de otros aceites como el de maíz, de girasol, y de cártamo (contienen ácido linoleico) y limitando el consumo de alimentos que contengan grasas hidrogenadas (contienen ácidos grasos trans), la leche tendrá niveles adecuados de DHA. La razón es que el ácido linoleico y los ácidos grasos en forma trans interfieren con la síntesis de DHA. Si la lactancia materna no es posible o está contraindicada, existe sólo una fórmula válida para niños veganos: "Fórmula de Soja Farley's de Heinz", avalado por la Sociedad Vegana del Reino Unido. De ninguna manera, la leche de soja, de nuez, de arroz, de avena, ni de guisantes ni otras "fórmulas preparadas" en casa, deberían usarse en sustitución de la leche materna, porque no contienen la proporción adecuada de nutrientes y pueden poner en peligro la vida del niño.

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SÓLIDOS

Los alimentos sólidos no se deberían introducir antes de los 4 meses de edad. Hay que intentar introducirlos de uno en uno, y espaciarlos 2 ó 3 días por lo menos. Así será más fácil identificar el alimento responsable de una posible reacción adversa.

Los primeros alimentos pueden incluir papillas a base de arroz, purés de frutas como el plátano, la pera y la manzana, y hortalizas como la zanahoria, las patatas y espinacas. A los 6 meses se pueden introducir las papillas de trigo y de avena. Alrededor de los 7 meses se pueden introducir alimentos ricos en proteínas como las legumbres cocinadas y trituradas (batidos), el tofu triturado y el yogur de soja. Los niños pueden acostumbrarse poco a poco a la comida sólida con trozos suaves y pequeños para sustituir las papillas y los purés. Después del primer año se pueden introducir mantequillas de frutos secos o de semillas untadas en el pan. Si la familia tiene historial de alergias, los cacahuetes y los frutos secos deben restringirse hasta los tres años (14) para permitir que el sistema digestivo madure y que el sistema inmune termine su desarrollo completo.

Cuando los sólidos lleguen a ser una parte importante de la dieta, hay que introducir alimentos con una buena cantidad de nutrientes y de calorías. Esto incluiría tofu triturado, pasta de judías, aguacate machacado y frutas desecadas cocidas. Tomar "snacks" y comer a menudo ayuda a proporcionar la adecuada ingestión de energía. El consumo de grasa en los niños sanos no

debería estar restringido, y fuentes como los aceites vegetales o la margarina vegana suave deberían incluirse en la dieta de los niños más mayores.

Para evitar el riesgo de atragantamiento, no se deberían dar a los niños menores de tres años los siguientes alimentos: frutos secos enteros, cremas de frutos secos con trocitos, perritos calientes veganos, trozos grandes de frutas y verduras, granos de uva enteros, ni caramelos ni palomitas. Sin embargo, machacando los frutos secos, partiendo en rodajas pequeñas los perritos calientes y partiendo en dos las uvas, se puede reducir el riesgo y se garantiza que los niños de entre 1 y 3 años puedan tomar todos los alimentos. El sirope de maíz y la miel (que no es vegana) no se deberían dar a niños menores de 1 año porque hay riesgo de botulismo, un tipo de intoxicación alimentaria.

Una advertencia sobre los frutos secos: en familias con historial de alergia, eccema o asma no se recomienda introducir los cacahuets y derivados al menos hasta los tres años. Los demás niños pueden tomarlos en forma adecuada a sus necesidades, como una crema suave a partir de los 6 meses o cuando se desteten, pero nunca antes de los 4 meses. Sin embargo, la Academia Americana de Pediatría no recomienda ningún tipo de cremas de nueces o similares hasta los tres años. En el Reino Unido se recomienda evitar los cacahuets en mujeres durante el embarazo o la lactancia si hay una historia de alergias. A los niños cuyos padres, o hermanos hayan tenido enfermedad atópica, se les recomienda evitar los cacahuets para proteger al niño de la sensibilización alérgica a dicho alimento, pero esto es tan sólo una precaución puesto que no hay pruebas concluyentes.

Muchos padres eligen los preparados para bebés (los potitos), y de hecho hay productos aptos para veganos comercializados, sin embargo es conveniente leer cuidadosamente las etiquetas. Como la oferta de potitos aptos para veganos es muy limitada, la mayoría de los padres optan por preparar directamente ellos las comidas. La comida debe lavarse minuciosamente, cocinarla y pasarla por la batidora hasta que adquiera la consistencia adecuada. Los preparados en casa pueden guardarse en la nevera durante dos días como máximo o congelarse en pequeñas cantidades para poder descongelarlos después fácilmente.

Alrededor de los 6 meses, las reservas de hierro se agotan, tanto en niños veganos, como en vegetarianos y omnívoros, por lo que los alimentos ricos en hierro deben ser incluidos en la dieta. Tomar cereales enriquecidos es una buena forma de suplir el hierro en niños veganos. Otras buenas fuentes son los alimentos integrales, las legumbres, la verdura de hoja verde y los frutos secos. Para favorecer la absorción de hierro, es conveniente añadir vitamina C, que se encuentra en verduras verdes, cítricos o grosella negra o también se puede acompañar la comida con zumo de naranja.

En los niños no veganos, la leche de vaca se introduce alrededor del año. Las leches enriquecidas no animales se pueden añadir a la dieta de los niños veganos alrededor de la misma edad, siempre que el crecimiento del niño sea

normal, que su talla y peso correspondan a su edad y que esté tomando una variedad de alimentos, incluyendo derivados de soja, legumbres, cereales, frutas y verduras. Para niños con crecimiento más lento, que ya han sido destetados, hay que asegurarse de que la dieta proporciona la energía suficiente añadiendo aceites vegetales como el de oliva o el de colza (**), o elegir la fórmula Farley´s soya, o leche Plamil enriquecida, ambas son marcas avaladas por la Sociedad Vegana y son productos adecuados porque son más ricos en calorías que otras bebidas no animales y garantizan la ingesta adecuada de energía (N. del T.: en España, hay alguna marca como Ordesa que la proporciona). Elegir variedades de leches no animales sin sabores especiales a vainilla, cacao o algarroba puede ayudar a evitar el desarrollo de hábitos o preferencias de bebidas dulces de los niños jóvenes.

NIÑOS PEQUEÑOS Y PREESCOLARES

Estos niños, sean veganos o no, tienden a comer menos de lo que la mayoría de los padres creen que deberían comer. Esto generalmente es debido a un creciente sentido de la independencia y a una disminución en la velocidad de crecimiento (***). Aunque el requerimiento de nutrientes es relativamente más bajo que en la primera infancia, una dieta adecuada continúa siendo importante para el crecimiento y el desarrollo. Estos primeros años son también importantes para el establecimiento de unos hábitos de alimentación sanos que pueden establecer las bases para una alimentación saludable en el futuro.

Una importante cuestión en la alimentación de los niños veganos es asegurarse de que ingieren las calorías suficientes. Sus estómagos son muy pequeños y el alto consumo de fibra les hace sentirse saciados antes de que su aporte de energía sea suficiente. Alimentos como el aguacate, las cremas de frutos secos y semillas, las frutas desecadas y los derivados de la soja proporcionan un buen aporte de energía. Si es necesario se puede reducir el contenido de fibra de la dieta dando alimentos como zumos de fruta, cereales refinados y fruta pelada. Comer con más frecuencia incluyendo “snacks” nutritivos también puede ayudar a asegurar el aporte adecuado de energía.

CRECIMIENTO DE NIÑOS VEGANOS

Si la dieta de un niño vegano contiene suficientes calorías, lo normal es que tenga un desarrollo y crecimiento adecuados, y de hecho los estudios realizados en niños veganos muestran que su ingesta de calorías está cerca de los niveles recomendados y son similares a los de los niños no vegetarianos (16,17).

Se ha comprobado que los niños veganos del Reino Unido y de Estados Unidos tienen un peso y una talla ligeramente menor que la media, pero su ritmo de crecimiento está dentro de la normalidad (15,16). Los niños necesitan mucha energía (en relación a su talla) y la dieta aparte de ser equilibrada, es muy importante que tenga una buena densidad de energía. Si se incluyen alimentos como aceites vegetales, aguacates, semillas, crema de frutos secos y legumbres, se pueden garantizar ambos objetivos: nutrientes y calorías. Las frutas desecadas son también una fuente concentrada de energía y son muy atractivas para los niños. Conviene acostumar a los niños desde muy pequeños a lavarse los dientes después de tomar fruta desecada y otros alimentos dulces para prevenir la caries dental.

ALIMENTOS ESENCIALES PARA NIÑOS VEGANOS

Las necesidades de proteínas pueden ser fácilmente cubiertas si el niño toma una variedad de alimentos vegetales. No es necesario planificar cuidadosamente la adecuada combinación de éstas ni tomar suplementos de aminoácidos, siempre y cuando su dieta incluya una amplia variedad de alimentos cada día. Las fuentes de proteínas para niños veganos incluyen legumbres (garbanzos, guisantes, lentejas, soja), cereales (trigo, avena, centeno, arroz, cebada, trigo sarraceno, mijo, pasta, pan), frutos secos, sustitutos de la carne y cremas de frutos secos.

El calcio es muy importante para el crecimiento de huesos y dientes. Las leches vegetales enriquecidas son buenas fuentes; también lo son los zumos y el tofu enriquecidos, las alubias cocidas y las verduras de hoja verde bajas en ácido oxálico como son los grelos o las coles. Los suplementos de calcio serán necesarios en el caso de una ingesta inadecuada.

Los niños que regularmente están expuestos a la luz solar en las condiciones apropiadas (2 ó 3 veces a la semana durante 20-30 min. por lo menos en la cara y brazos) no parece que requieran ningún suplemento de vitamina D. Aquellos niños que tienen limitada la exposición al sol, son muy morenos de piel o no tienen buenas fuentes en su dieta, sí deben tomar suplementos. Existen pocos alimentos naturales que contengan vitamina D (D3, colecalciferol) y se encuentran en productos animales. La vitamina D3 generalmente se obtiene de la lanolina que proviene de la lana de las ovejas, por lo que no es apta para veganos. Como alimentos fortificados con una fuente vegana de vitamina D (D2, ergocalciferol) se encuentran algunas margarinas, algunas leches vegetales y algunos cereales de desayuno enriquecidos.

La anemia ferropénica (deficiencia de hierro) es el problema nutricional más común en la infancia y no tiene mayor incidencia en niños veganos que en no veganos (8). Buenas fuentes de hierro son los cereales enriquecidos, los cereales de desayuno enriquecidos, las legumbres, las verduras de hoja verde y las frutas desecadas.

Las dietas de niños veganos y no veganos suelen contener una cantidad similar de zinc, aunque el zinc de fuentes vegetales no se absorbe tan bien debido al contenido de fitatos que interfieren con la absorción. Alimentos ricos en zinc y proteínas como las legumbres y los frutos secos pueden aumentar la cantidad de zinc en la dieta y promover su absorción. El pan fermentado con levadura y los productos de soja fermentada como el tempeh y el miso pueden aumentar la absorción de zinc (8). Los suplementos de zinc pueden ser necesarios para los niños pequeños cuyas dietas estén basadas en cereales y legumbres con alto contenido en fitatos (19). Las marcas FSC y Seven Seas producen suplementos veganos de vitaminas y minerales aptos para niños.

Los niños veganos deberían tomar alimentos enriquecidos con vitamina B12 o tomar suplementos directamente. Una gran variedad de alimentos enriquecidos con B12 están disponibles (N. del T.: en España hay pocos actualmente), como algunas marcas de leches veganas, sustitutos de la carne, extractos de levadura y algunos cereales de desayuno. Las marcas Quest y Vega Nutritionals avaladas por la Sociedad Vegana producen suplementos veganos de vitamina B12.

LA TRANSICIÓN A LA DIETA VEGANA

Aunque la mayoría de los niños veganos lo son desde el nacimiento, otros no lo son y cambian de dieta durante la infancia. Hay muchas formas de hacer la transición de una dieta no vegana a una que sí lo es. Algunas familias hacen el cambio gradualmente y otras lo hacen de golpe. En ambos casos hay que explicar qué está pasando, y cuál es la situación para que el niño pueda entenderlo. Al principio es mejor ofrecer alimentos que le resulten familiares. Los sandwiches de mantequilla de cacahuetes son muy populares entre los niños (N. del T.: en España no tanto), así como la pasta y las alubias cocidas. Los alimentos nuevos se irán introduciendo gradualmente. Se debe observar cuidadosamente el peso del niño. Al principio es normal que disminuya pero si continúa o el niño deja de tener un crecimiento normal, se debe añadir mayor concentración de calorías y reducir la cantidad de fibra en la dieta.

ALIMENTOS POPULARES EN NIÑOS VEGANOS

Bollos con mantequilla de frutos secos o hummus
Tacos de alubias o burritos de alubias
Frutas frescas y frutas desecadas
Patatas machacadas
Patatas horneadas
Gofres
Pasta con salsa de tomate
Sandwiches con crema de cacahuete y con extracto de levadura
Pizza sin queso, con verduras, legumbres, tofu o sustitutos de la carne
Verduras crudas con “dips” (salsas para mojar)
Batidos de leche de soja con fruta
Espagueti con salsa de tomate
Hamburguesas veganas
Perritos calientes veganos

Las dietas veganas bien planificadas según las recomendaciones nutricionales actuales pueden cubrir las necesidades nutritivas de bebés y niños, darles un buen inicio en la vida y les ayuda a establecer buenos hábitos alimenticios.

** Desde 1976, “Plamil foods” (****) ha contado casos de alrededor de 100 niños y son testimonios entusiastas del veganismo. Los últimos casos están disponibles en la Sociedad Vegana y su coste es de 2 libras más gastos de envío.*

*** En España no es habitual el consumo de este aceite.*

**** Recomendamos el libro del Doctor Carlos González (Pediatra), “Mi niño no*

me come". Editorial Temas de Hoy.

***** Empresa británica especializada en productos de alimentación vegana*