



Cómo alimentar a su bebé con una dieta vegetariana

(Feeding Your Baby a Vegetarian Diet)

Educación para pacientes y familias

¿Qué significa una dieta vegetariana?

Una dieta vegetariana incluye alimentos vegetales y puede o no incluir huevos o productos lácteos. Hay tres tipos de vegetarianos:

1. **Ovolacto vegetarianos** consumen leche, queso, yogurt y huevos
2. **Lacto vegetarianos** consumen leche, queso y yogurt
3. **Los vegetarianos estrictos** evitan comer carnes, pollos, pescado, mariscos, huevos, leche, queso y yogurt.

¿Puedo alimentar a mi bebé con una dieta vegetariana saludable?

Si, cuando la dieta vegetariana se planea con cuidado, los bebés pueden obtener toda la nutrición que necesitan para crecer saludables.

¿Qué le debo dar de comer a mi bebé?

La leche materna es lo mejor para los bebés, pero la fórmula también es una alternativa saludable.

- Los bebés que llevan una dieta vegetariana estricta pueden tomar fórmula a base de soya.
 - La leche de soya no se debe usar nunca para substituir la fórmula de soya ya que ésta no contiene la mezcla correcta de nutrientes.
 - Las leches de arroz y almendras no ofrecen nutrición completa.
- Los bebés que llevan una dieta vegetariana estricta podrían necesitar suplementos de vitamina B-12. Hable con su médico para saber si el bebé también necesita vitamina D.

¿Cuándo debo empezar a darle alimentos sólidos?

Dele a su bebé varios tipos de alimentos con sabores, colores, formas y texturas diferentes para asegurarse de suplir las necesidades nutritivas del bebé.

- **De 4 a 7 meses de edad:** A esta edad, su bebé ya debe estar listo para empezar a comer alimentos sólidos. Empiece a darle cereal para bebés con hierro adicional ya que los bebés mayores de 6 meses necesitan hierro extra. Después puede empezar a ofrecerle al bebé vegetales y frutas. Estos alimentos contienen vitamina C y beta-caroteno, como también otras vitaminas y minerales.
- **8 meses de edad:** Su bebé está listo para comer alimentos con proteína como tofu, yema de huevo, frijoles cocinados, legumbres y alverjas. Cualquier tipo de frijol, lentejas o alverjas se pueden licuar o convertir en puré antes de la alimentación.
- **Después de 1 año de edad:** La leche de vaca entera o la leche de soya fortificada puede ya reemplazar la leche materna o la fórmula. La mantequilla de cacahuete (maní) cremosa u otra crema de nueces se puede servir con galletas, pan, fruta, queso o yogurt para que los niños mayores de 12 meses obtengan la proteína que necesitan. Continúe dándole el cereal de bebés fortificado con hierro hasta los 18-24 meses de edad, ya que es difícil satisfacer las necesidades de hierro siguiendo una dieta vegetariana. La mejor forma de asegurarse que su niño esté consumiendo suficiente calorías y nutrientes es observando el crecimiento de su niño. Los niños que llevan una dieta vegetariana estricta necesitan recibir suficiente vitamina B-12. Esta se encuentra en los cereales fortificados para el desayuno, y en la leche de soya fortificada. Revise la etiqueta para ver si contienen esta vitamina. También le debería dar un suplemento B-12 a su niño.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.

Cómo alimentar su bebé con una dieta vegetariana, continuación

¿A quien debo llamar si tengo preguntas sobre la dieta vegetariana para mi bebé?
Llame al nutricionista o doctor de su bebé.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.