



Cómo alimentar a su niño con una dieta vegetariana

(Feeding Your Child a Vegetarian Diet)

Educación para pacientes y familias

¿Qué es 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, pollo, pescado, mariscos, huevos, leche, queso y yogurt.

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

Si, cuando la dieta vegetariana se planea con cuidado, los niños pueden obtener toda la nutrición que necesitan para crecer saludables siguiendo esta dieta. Una dieta vegetariana bien planeada puede ofrecer muchas ventajas. La dieta es baja en colesterol y grasa saturada, y es rica en antioxidantes, folato, magnesio, fibra, carbohidrato complejo y en fitoquímicos.

¿Qué más necesito saber?

Calorías: Los alimentos vegetarianos tienen menos calorías y por eso su niño debe comer más comida para obtener las calorías que necesita. Los granos enteros, frutas secas, frijoles, nueces, aguacate y semillas le ofrecerán suficientes calorías al niño para que produzca energía y crezca normalmente. Las nueces y semillas tienen aún más calorías y proteínas. Dar a los niños menores de 5 años cremas de nueces en vez de nueces enteras para evitar el atragantamiento.

Proteína: Se satisface las necesidades de proteína cuando se consume una variedad de alimentos vegetales. Aunque muchos de estos alimentos contienen proteína, no todos son “completos.” Mucha de la proteína de las plantas no contiene todos los aminoácidos básicos que necesita el cuerpo. Para asegurarse que el niño reciba todo lo que necesite, es importante que coma varios alimentos ricos en proteína todos los días. Las proteínas que se encuentran en la leche, huevos, queso de soya “tofu” y queso son las fuentes más completas de aminoácidos. Si su niño consume cualquiera de estos alimentos diariamente, usted no debe preocuparse de que esté obteniendo la proteína que necesita. La dieta del bebé después de los 7-8 meses de edad puede incluir proteínas tales como el tofu en puré, legumbres bien cocinadas, queso tempeh y yemas de huevo bien cocidas.

Vitamina B-12: Esta vitamina sólo se encuentra en productos derivados de los animales y ayuda a producir células sanguíneas rojas. Si su niño es un vegetariano estricto, dele un suplemento de vitamina B-12 o sírvale leche de soya fortificada con vitamina B-12, una cucharada de levadura vegetariana, marca Red Star, una onza de cereal fortificado, 1½ onza de sustituto fortificado de carne.

Vitamina D: La vitamina D le ayuda al cuerpo a absorber el calcio para producir y mantener huesos saludables. El cuerpo puede producir la vitamina D con la ayuda de la luz del sol que se absorbe por la piel. Si su niño juega afuera con frecuencia, lo más probable es que esté obteniendo suficiente vitamina D. También se puede obtener vitamina D por medio de las yemas de huevo, semillas de girasol, leche y cereales fortificados con vitamina D.

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 a su niño con una dieta vegetariana, continuación

Calcio: El calcio es necesario para ayudar a construir y mantener los huesos y dientes fuertes. Los productos lácteos son buenas fuentes de calcio. Las fuentes provenientes de vegetales incluyen: queso de soya “tofu” fortificado con calcio; leche de soya y jugo de naranja fortificados con calcio; legumbres, y 1 taza de vegetales de hojas verde oscuro tales como col rizada, espinacas, hojas de mostaza o de nabo, ¼ de taza de almendras, 1 cucharada de melaza negra, Bok-choy -tofu preparado con calcio.

Hierro: Entre las buenas fuentes de hierro se incluyen: fríjoles enteros, cereales fortificados con hierro, nueces, semillas, frutas secas y vegetales con hojas verde oscuro. El hierro se necesita para transportar el oxígeno por el cuerpo. Para absorber la mayor cantidad de hierro de los alimentos vegetales, haga que su niño coma o beba alimentos ricos en vitamina C al mismo tiempo. Algunos ejemplos incluyen fríjoles en salsa de tomate, jugo de naranja con cereales de desayuno o jugo de manzana fortificado con vitamina C y un emparedado de crema de cacahuete.

Riboflavina: Entre las buenas fuentes de riboflavina se incluyen: plátanos, fríjoles, brócoli, espárragos, higos, lentejas, col rizada, alverjas, semillas, sésamo, productos de soya y productos de trigo.

Grasas Omega-3: Los alimentos ricos en grasas Omega-3 son: 1 cucharada de aceite de linaza, 3 cucharaditas aceite de canola o de soya, ¼ taza de nueces. Para tener un buen equilibrio de grasas en su dieta, incluya los alimentos ricos en grasas Omega-3.

Zinc: El Zinc se necesita para el crecimiento normal de un niño. Las legumbres, las semillas, las nueces, la leche y los fríjoles son buenas fuentes de zinc.

Algunos consejos al alimentar a su niño vegetariano:

- Ofrezcale comidas altas en calorías como el tofu, nueces y semillas. Cocine con aceite de vegetales para asegurarse que su niño tenga suficientes calorías para crecer.
- Ofrezcale refrigerios siguiendo un horario regular. Ofreciendo comidas pequeñas más frecuentemente durante el día le permite a su niño obtener suficientes calorías sin tener que comer demasiado durante las comidas.
- Si su niño no toma leche de vaca, ofrezcale leche de soya fortificada para proveer suficiente vitamina D, proteína, calcio, zinc y vitamina B-12 cada día.
- Para asegurarse que su niño no se atragante, es mejor que le dé crema de nueces a los niños menores de 5 años en vez de nueces y semillas enteras.

¿A quién debo llamar si tengo preguntas sobre la forma de alimentar a mi niño vegetariano?

Llame a la nutricionista o al doctor de 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.