



Tipos de Dietas Vegetarianas



Las preferencias de los niños y de las familias que usted cuida varían. Para ayudarle a proporcionar a los niños comidas nutritivas y a educar a las familias, hemos elaborado el cuadro que encontrará más abajo donde se destacan los diferentes tipos de dietas vegetarianas. También se han incluido explicaciones útiles e información adicional que le ayudará a fomentar una buena nutrición y alternativas sanas para las personas que escojan dietas vegetarianas. Una dieta vegetariana puede proporcionar todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo infantil, pero una planificación cuidadosa es la clave cuando se excluyen algunos grupos de alimentos. Como el resto de los niños, aquellos niños que siguen una dieta vegetariana necesitan suficiente variedad de alimentos y energía-en forma de calorías-para alimentar su rápido crecimiento y abastecer sus altas necesidades de nutrientes.

Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas pueden satisfacer las necesidades de nutrientes de los niños pequeños y estimular un crecimiento normal. Si un niño sigue una dieta vegetariana, se recomienda que la familia siga cuidadosamente los consejos de su proveedor de cuidado de la salud y de un especialista de nutrición pediátrica para asegurarse de que el niño toma suficientes nutrientes.

Los niños que siguen una dieta vegetariana necesitan alimentos que contengan una alta concentración de calorías, hierro, proteínas, vitaminas y minerales, por lo que se deberían incluir en su dieta alimentos como legumbres cocinadas (frijoles, garbanzos y lentejas), pan y pasta

integrales, cereales enriquecidos, frutos secos, semillas, soja y/o productos lácteos, fruta seca y huevos. Muchos alimentos comunes como el arroz, las verduras verdes, las papas y el maíz pueden aumentar la cantidad de proteína que se toma.

Los niños que siguen una dieta vegetariana que excluye los huevos y los productos lácteos podrían tener una deficiencia de vitaminas y minerales fundamentales como calcio, proteínas, hierro, zinc, vitaminas D y B12, ácidos grasos esenciales y riboflavina. La familia necesita asesorarse cuidadosamente por su proveedor de cuidado de la salud y un especialista de nutrición pediátrica sobre la recomendación de suplementos de vitaminas y minerales para niños cuyas dietas no proporcionen los nutrientes necesarios.

Las dietas bajas en grasa no son adecuadas para niños pequeños pues puede que no proporcionen suficiente energía. Se debería reducir gradualmente la toma de grasas, en especial de las grasas saturadas, en niños a partir de los 5 años de edad

NO se recomiendan las dietas macrobióticas para niños pequeños.

Nota: Los niños que siguen una dieta vegetariana podrían necesitar comidas y meriendas programadas más frecuentemente de lo que recomienda el horario del Programa de Alimentación para el Cuidado Infantil (Child Care Food Program, CCFP por sus siglas en inglés).

Tipos de de Dietas Vegetarianas	Res y Puerco	Pescado y Pollo	Leche y Productos Lácteos	Huevos	Verduras, Fruta, Panes, Cereales y Frutos Secos
Semivegetariana		*	*	*	*
Lacto-ovo-vegetariana			*	*	*
Ovo-vegetariana				*	*
Lacto-vegetariana			*		*
Puramente vegetariana o Vegan (sólo alimentos de origen vegetal)					*

Consejos para planificar las comidas de niños vegetarianos

- Satisfaga naturalmente las apetencias dulces de los niños con plátanos (bananas) maduros, batatas, calabazas de invierno y fruta seca. Ofrezca una ensalada de ambrosia de fruta hecha con plátanos (bananas) troceados, batatas cocidas y cortadas en cuadraditos y rocíela con dátiles o damascos (albaricoques) troceados.
- El Calcio, la Vitamina D y la Vitamina B12 son muy importantes para los huesos que están creciendo y para los dientes. Para que los niños tomen estos nutrientes, sírvales productos lácteos (queso, yogurt, leche), leche de soja o de arroz (asegúrese que las alternativas no-lácteas estén fortificadas con calcio y vitaminas D y B12), jugos de frutas fortificados con calcio y tofu. Las verduras verdes como la col (kale), la col china (bok choy), la col rizada (hojas de collar) y las hojas verdes de mostaza son también una buena fuente de calcio.
- Para garantizar una toma adecuada de hierro, sirva alimentos ricos en vitamina C como tomates, brócoli, melones y frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja, limón).
- Algunos buenos sustitutos de la carne son los frijoles, el tofu, las mantequillas sin grumos de frutos secos y semillas, y los huevos.
- La combinación de legumbres, semillas y/o frutos secos con granos proporciona unas proteínas “completas”. Por ejemplo:
 - Frijoles pintos, rojos o negros y arroz
 - Mantequilla de cacahuete (cacahuete, maní) con pan integral
 - Frijoles con chili y pan de maíz
 - Cacerola de soja y arroz
- La mantequilla, el queso, los aguacates y el aceite de oliva en moderación proporcionarán grasa adicional a la dieta.

Más consejos para la hora de la comida

- Ofrezca alimentos para elegir. Los niños admitirán más alimentos diferentes si les permite tomar sus propias decisiones.
- Ofrézcales en repetidas ocasiones una variedad de alimentos porque las preferencias de los niños cambian con frecuencia-el alimento que rechazan hoy se puede convertir en su favorito mañana. Existen estudios que demuestran que se tiene que ofrecer un nuevo alimento hasta 15 ó 20 veces antes de que el niño quiera probarlo.

- Haga que la hora de la comida sea agradable. No fuerce al niño a comer o use alimentos como recompensa; intente mantenerse tranquilo si el niño rechaza el alimento.
- De un buen ejemplo y coma con los niños a la hora de la comida. Permita que los niños le vean comer alimentos sanos y muéstreles el comportamiento apropiado a la hora de la comida.
- Incluya a los niños en la preparación de los alimentos. Incluso los niños entre 1 y 2 años de edad pueden despedazar una lechuga y ayudar a meter verduras troceadas en una cacerola.
- Algunos niños podrían preferir comer cada alimento por separado en vez de mezclarlos como en una cacerola.

Algunos niños podrían ser alérgicos a los frutos secos o a las mantequillas de frutos secos, por lo que debe prestar una cuidadosa atención a las señales de una reacción alérgica. Únicamente los niños mayores de 1 año de edad deberían comer mantequillas de frutos secos y sólo bajo supervisión. Los frutos secos enteros son un peligro de asfixia y nunca se deberían ofrecer a un niño menor de 3 años de edad.

Puede ser divertido e interesante colaborar con los padres para satisfacer las necesidades nutritivas del niño. No es difícil proporcionar al niño una dieta vegetariana nutritiva y equilibrada cuando se cuenta con la planificación adecuada. Las costumbres sanas con los alimentos y la alimentación que se desarrollan a una edad temprana pueden durar toda la vida. Para más información, póngase en contacto con la Línea de la Salud en el número (800) 333-3212 o visite el sitio Web en www.ucsfchildcarehealth.org.

Referencias

Accommodating the Vegetarian Child in CACFP, Katie O'Neill, MPH, RD.

Healthy Young Children, Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children), 1991.

Meals without Squeals, Child Care Feeding Guide and Cookbook, 1997, Christine Berman, MPH, RD, y Jacki Fromer.

Vegetarian and Vegan Nutrition, Mark Messina, Ph.D y Virginia Messina, MPH, RD, 7 de Junio de 1999. www.olympus.net/messina/answers.html.

Por Vella Black-Roberts, RD, MPH, 8/98

Revisado por Susan Jensen, RN, MSN, PNP y Mardi Lucich, MEd 10/02