

Niños vegetarianos o veganos, mediQuo explica si es perjudicial o beneficioso para su crecimiento

[Multimedia](#)

La dieta vegetariana es una buena opción de alimentación para la infancia, la niñez y la adolescencia, entre otras etapas de la vida, siempre y cuando haya una buena planificación y suplementación, es decir, el aporte de sustancias nutricionales complementarias a la dieta

'Qué asco' , 'No lo pienso comer'... Para muchos padres, el tema de que sus hijos coman verduras les supone un quebradero de cabeza más. Sin embargo, hay otros que no comen otra cosa más que estos alimentos tan saludables. Pero, ¿es perjudicial eliminar de la dieta de los niños alimentos de origen animal? ¿Es saludable que sólo coman verduras desde tan pequeños? ¿Les puede afectar a su crecimiento? Según diferentes entidades, como la Asociación Americana de Dietética (ADA), y artículos de revistas científicas como The American Journal of Clinical Nutrition o JAMA Internal Medicine, la dieta vegetariana es una buena opción de alimentación para la infancia, la niñez y la adolescencia, entre otras etapas de la vida, siempre y cuando haya una buena planificación y suplementación, es decir, el aporte de sustancias nutricionales complementarias a la dieta.

Y, ¿qué se entiende por ser vegetariano? Una persona vegetariana es aquella que decide reducir o eliminar de su dieta alimentos de origen animal como: la carne y sus derivados, pescados y mariscos, entre otros, por motivos religiosos, éticos, animalistas o de salud. Según Olga Rossell, nutricionista de [mediQuo](#), el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud, dentro de la dieta vegetariana existen distintas variantes.

Vertientes del vegetarianismo

- Veganos. Son los denominados vegetarianos estrictos. Es decir, excluyen de su dieta los lácteos, huevos y otros productos animales como carne, aves, pescados y mariscos.
- Ovolácteosvegetarianos. Aquellas personas que consumen cereales, verduras, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, lácteos y huevos.
- Lactovegetarianos. Los que excluyen de la dieta los huevos, carnes y productos del mar como pescados y mariscos. El único alimento de origen animal que consumen son los lácteos.
- Ovovegetarianos. Eliminan de la alimentación la carne, el pescado y los productos lácteos. Solamente incluyen el huevo como elemento de origen animal.

Como toda dieta alimentaria, tiene sus beneficios y sus desventajas. La

nutricionista de [mediQuo](#) analiza los pros y contras:

Pros

La dieta vegetariana suele ir acompañada de hábitos saludables como es el consumo elevado de frutas, verduras, carbohidratos complejos (como las legumbres), además de una mayor actividad física.

Con la ayuda de estos hábitos, se ha visto que las personas que siguen este estilo de vida tienen un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas, como obesidad, hipertensión arterial, diabetes, colesterol, etc.

Contras

Seguir este tipo de dietas, puede producir déficits a nivel de nutrientes, debido a una gran ingesta de fibra y un déficit de minerales y vitaminas, como consecuencia del bajo consumo de grasas y alimentos de origen animal.

Al eliminar el consumo de alimentos de origen animal, hay que incluir una suplementación, ya sea en edades pediátricas o en adultos, de vitamina B12, pues la fuente más importante para obtenerla son las carnes y el pescado.

Ante otros posibles déficits, se pueden seguir diferentes estrategias nutricionales para lograr los valores recomendados a partir de la dieta, como es el caso de los alimentos fortificados, es decir, los ácidos grasos Omega-3, la vitamina D, el calcio, el hierro, entre otros.

Para Olga Rossell, en contra de la creencia popular, los niños pueden seguir una dieta vegana, pero incide en que “para no carecer de ningún tipo de déficit de nutrientes, es imprescindible la suplementación de la vitamina B12”.
