



Homo Vegetus

El presente documento ha sido aprobado por su autor/propietario para ser distribuido por
Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

Alimentando niños veganos

por Reed Mangels, Ph.D., R.D.

de [The Vegetarian Resource Group](#)

Muchos miembros del Vegetarian Resource Group son testimonios reales del hecho de que los niños veganos pueden estar sanos, crecer normalmente, ser extremadamente activos y (creemos nosotros) ser más listos que la media. Por supuesto, requiere su tiempo y dedicación alimentar a los niños veganos. Pero ¿no lo requiere igualmente cualquier niño? Después de todo, los años que van desde el nacimiento hasta la adolescencia son los años en que se establecen los hábitos alimenticios, cuando el ritmo de crecimiento es alto, y en gran medida, cuando se determina el tamaño de los depósitos de nutrientes esenciales tales como el calcio y el hierro.

El primer alimento para un bebé vegano es la leche materna, idealmente. La lactancia transfiere al bebé muchos beneficios, como por ejemplo ciertas mejoras en el sistema inmunitario, protección frente a las infecciones, y un riesgo menor de alergias. Además, la leche materna está diseñada para el bebé humano y con toda probabilidad contiene sustancias necesarias para el crecimiento del bebé que ni siquiera se conocen todavía y que no están incluidas en las fórmulas artificiales.

Muchos libros de cuidado infantil incluyen secciones sobre técnicas y tiempos de lactancia, y sugerimos que se consulte alguno de ellos para obtener más información. Hay que advertir que tales libros posiblemente no recomienden el vegetarianismo. Se equivocan. Prestando un poco de atención a los detalles, el vegetarianismo y la lactancia constituyen una buena combinación. De hecho, varios informes muestran que la leche de las mujeres vegetarianas contiene menos residuos de pesticidas que la leche de mujeres que consumen una dieta convencional (1,2).

Si escoges amamantar a tu hijo, asegúrate de leer la sección precedente sobre lactancia para confirmar que tu leche es adecuada para tu bebé. Dedica especial atención a la vitamina B-12. Si la dieta no contiene fuentes fiables de vitamina B-12, los bebés deberían recibir suplementos de 0'4 - 0'5 microgramos de vitamina B-12 por día.

Procura que tu bebé reciba por semana al menos 30 minutos de exposición al sol en pañales o 2 horas totalmente vestido con la cabeza descubierta, para mantener un nivel normal de vitamina D (3). Los bebés de tez oscura requieren mayor exposición al sol. Si la exposición al sol está limitada, debido a factores como un clima nublado, el invierno, o tener la tez oscura, los bebés que tan sólo se alimentan al pecho deberían recibir suplementos de vitamina D de al menos 5 microgramos (200 IU) por día (4). La deficiencia de vitamina D conduce a la anemia (huesos frágiles con deficiente mineralización). La leche humana contiene niveles muy bajos de vitamina D.

El contenido en hierro de la leche materna es generalmente bajo, independientemente de la calidad de la dieta de la madre. Sin embargo, el hierro que contiene la leche materna se absorbe con mucha facilidad. El hierro de la leche materna es suficiente para los primeros 4 a 6 meses o incluso más.

Las recomendaciones indican aportar suplementos (1 mg/kg/día) a partir de los 4-6 meses para asegurar una ingestión adecuada de hierro. Los bebés amamantados puede que necesiten flúor suplementario después de los 6 meses si el consumo de agua es bajo y si un odontólogo o pediatra así lo prescribe.

Si por alguna razón escoges no amamantar o si estás utilizando una fórmula artificial para suplementar la lactancia, existen diversas fórmulas a base de soja. Estos productos sustentan un crecimiento y desarrollo normal (5). Las fórmulas a base de soja son utilizadas por las familias veganas como la mejor opción cuando la lactancia materna no es posible. En la actualidad todas las fórmulas de soja contienen vitamina D derivada de la lanolina (procedente de la lana de oveja). Algunas fórmulas a base de soja (como Parent's Choice y otras marcas comerciales) pueden contener grasas de origen animal de modo que hay que consultar la etiqueta de la composición. Las fórmulas de soja se emplean exclusivamente durante los primeros seis meses. Pueden ser necesarios los suplementos de hierro a los 4-6 meses si la fórmula no está enriquecida con hierro.

La leche de soja, la leche de arroz y otras elaboradas en casa no deberían ser utilizadas para sustituir la leche materna o las fórmulas infantiles comerciales durante el primer año. Estos alimentos no contienen la proporción adecuada de proteínas, grasas y carbohidratos, ni poseen suficiente cantidad de muchas vitaminas y minerales para las necesidades del primer año.

La alimentación adicional (alimentos además de la leche materna o la fórmula) puede comenzar a distintas edades en cada niño dependiendo de su ritmo de crecimiento y nivel de desarrollo pero generalmente se empieza a mediados del primer año. Algunos signos que señalan el momento de empezar a introducir alimentos sólidos son: la capacidad de mantenerse sentado sin apoyo, la desaparición del reflejo de expulsión de la lengua, el aumento del interés hacia los alimentos que comen los demás, y la habilidad para coger un alimento y llevárselo a la boca.

Introduce un alimento nuevo cada vez para permitir identificar cualquier posible fuente de alergias. Muchas personas emplean papilla de arroz enriquecida con hierro como primer alimento. Esta es una buena elección puesto que constituye una buena fuente de hierro y el arroz es el cereal que menos probabilidades tiene de causar respuestas alérgicas. La papilla puede ser mezclada con leche materna extraída o con fórmula de soja, hasta darle una consistencia suficientemente diluida. Las tomas al pecho o de leche de fórmula deberían proseguir como eran habituales. Empieza con una toma de cereales al día y avanza hasta 2 comidas al día, o desde 1/3 hasta 1/2 taza. La avena, la cebada, el maíz y otros cereales pueden ser molidos en una batidora y después cocidos hasta que queden muy finos y suaves. Estos cereales pueden ser introducidos uno por uno. Sin embargo, no contienen demasiado hierro, de modo que deberían seguir recibiendo suplementos de hierro.

Cuando ya acepta bien los cereales, se pueden introducir las frutas, los zumos de fruta y las verduras. Las frutas y las verduras deberían estar bien trituradas o aplastadas. El plátano triturado es un alimento que gusta especialmente a los bebés. Otras frutas son el aguacate triturado, la compota de manzana y las peras o los melocotones en conserva triturados. Las frutas cítricas y sus zumos son

alérgenos frecuentes y no deben introducirse hasta cumplir el año. Las verduras dulces como las patatas, las zanahorias, los guisantes, los boniatos y las judías verdes deben estar bien cocidas y trituradas. No hay necesidad de añadir especias, azúcar o sal a los cereales, frutas y verduras. Los derivados de cereales como la pasta tierna o el arroz, los panes tiernos, los cereales de desayuno y las galletas pueden ser introducidas a medida que el niño adquiere experiencia en masticar. A la edad de 7-8 meses, se pueden introducir buenas fuentes de proteínas. Por ejemplo, alubias cocidas bien trituradas, tofu triturado y yogur de soja. Los niños deberían progresar desde los alimentos triturados o machacados hacia los fragmentos de alimentos tiernos. Las cremas o mantequillas de frutos secos y de semillas sobre el pan o las galletas pueden ser introducidas después del primer año.

Muchos padres deciden emplear alimentos infantiles preparados comercialmente. Existen productos para los niños veganos. Se recomienda la lectura cuidadosa de las etiquetas. Puesto que los productos comerciales contienen variedades limitadas para los bebés veganos más mayores, muchos padres optan por preparar su propia comida. Los alimentos deben estar lavados cuidadosamente, bien cocidos y triturados o machacados para una consistencia adecuada. Los alimentos preparados en casa pueden ser conservados en el frigorífico hasta 2 días o congelados en pequeñas cantidades para su uso posterior.

A los 10-12 meses, la mayoría de los niños estarán comiendo al menos las cantidades de alimentos que aparecen en la Tabla 17.

Ciertamente tiene sentido para los veganos seguir amamantando hasta el año o más, si es posible, porque la leche materna constituye una rica fuente de nutrientes. Los niños veganos al destetarse deberían pasar a una leche de soja enriquecida que contenga calcio, vitamina B-12 y vitamina D. Las leches de soja bajas en calorías y descremadas no deben usarse antes de los 2 años. Las leches de arroz no son recomendables como bebida principal para los bebés y los niños por ser demasiado pobres en proteínas y calorías.

Se han realizado diversos estudios que muestran que el crecimiento de los niños veganos es más lento que el de los no veganos (ver 6-8). Estudios como éstos son citados a menudo como prueba de que las dietas veganas son intrínsecamente poco saludables. Sin embargo, cuando los estudios son examinados más detenidamente, encontramos que a menudo se basan en veganos que llevan dietas muy bajas en calorías o muy restringidas (sólo frutas y frutos secos por ejemplo). Además, muchos bebés veganos son amamantados. En comparación con los bebés alimentados con fórmulas, los amamantados generalmente ganan peso a un ritmo similar durante los primeros 2-3 meses y después ganan peso con menor rapidez entre los 3 y los 12 meses (11). Esto implica que a los 12 meses, los bebés amamantados tenderán a ser más delgados que los bebés alimentados con fórmula. Se están desarrollando nuevas tablas de crecimiento basadas en el crecimiento de bebés amamantados.

Una cuestión adicional que debe plantearse es “¿Qué es un ritmo normal de crecimiento?”. El ritmo de crecimiento se evalúa comparando los cambios en la talla, el peso y el perímetro craneal del niño con los niveles de crecimiento que han sido establecidos midiendo a gran cantidad de niños

estadounidenses aparentemente sanos. No existe un ritmo de crecimiento ideal. Más bien la talla, el peso y el perímetro craneal se dan en percentiles. Si la talla de tu bebé se encuentra en el percentil 50, significa que el 50% de los niños de esa edad son más altos y el 50% son más bajos. De manera similar, un peso situado en el percentil 25 significa que el 25% de los niños pesan menos y el 75% pesan más.

Tabla 17: Plan de Comidas para Bebés Veganos de 4-12 Meses

	<u>4-7 meses*</u>	<u>6-8 meses</u>	<u>7-10 meses</u>	<u>10-12 meses</u>
LECHE	Leche materna o fórmula de soja.	Leche materna o fórmula de soja.	Leche materna o fórmula de soja.	Leche materna o fórmula de soja (24-32 onzas).
PAN Y CEREALES	Empezar con un cereal infantil enriquecido con hierro mezclado con leche.	Continuar con cereal infantil. Empezar con otros cereales y panes.	Cereal infantil. Otros panes y cereales.	Cereal infantil hasta los 18 meses. Total de 4 raciones (1 ración=1/4 rebanada de pan o 2-4 cucharadas de cereales).
FRUTAS Y VERDURAS	Ninguna	Empezar con zumos de vaso: 2-4 onzas de una fuente de vitamina C. Empezar con frutas y verduras trituradas.	4 onzas de zumo. Trozos de frutas y verduras tiernas/cocidas.	Dieta como adultos. Ofrecer 4 raciones al día (1 ración=1-6 cucharadas de fruta y verdura, 4 onzas de zumo).
LEGUMBRES Y CREMAS DE FRUTOS SECOS	Ninguna	Ninguna	Introducir gradualmente el tofu. Empezar con potajes, legumbres trituradas, queso de soja, y yogur de soja.	2 raciones diarias de 1/2 onza. Las cremas de frutos secos no deben darse antes de cumplir 1 año.

Adaptado de (10).

*El solapamiento de edades se debe a los distintos ritmos de desarrollo.

Mientras que algunos estudios muestran que los niños veganos presentan percentiles de peso y talla inferiores que otros niños de edad similar, un estudio reciente muestra que los niños veganos pueden tener tasas de crecimiento que no difieren de las de los niños omnívoros de la misma edad (9). En estos momentos no se puede afirmar que un niño que crezca en el percentil 25 esté más sano o menos sano que un niño que crezca en el percentil 75. Lo que parece ser más importante es que el niño permanezca aproximadamente en el mismo percentil. Por ejemplo, un niño que se encuentre en el percentil 50 de talla a la edad de 2 años y sólo en el percentil 25 a los 3 años ha sufrido un bajón en su ritmo de crecimiento. Se debe determinar la causa de este bajón.

La mejor manera de asegurar que tu niño alcanza su ritmo de crecimiento ideal es garantizar que ingiere una cantidad adecuada de calorías. Algunos niños veganos tienen dificultades en obtener suficientes calorías debido a que su dieta está muy cargada de fibra. Los niños poseen un estómago pequeño y pueden llenarse antes de haber ingerido suficiente alimento para sostener el crecimiento. El empleo racional de grasas en forma de aguacate, frutos secos, cremas de frutos secos, semillas y cremas de semillas, proporciona una fuente concentrada de calorías necesarias para muchos niños veganos. Las frutas desecadas son también una fuente concentrada de calorías y representan un alimento atractivo para muchos niños. Se deben cepillar los dientes después de comer frutas desecadas para evitar la caries dental.

¿Son apropiadas para los niños las dietas muy pobres en grasas? Algunos padres desean reducir en sus hijos el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas posteriormente y restringen acentuadamente las grasas en la dieta de los niños (entre el 10 y el 15 % de calorías procedentes de grasas). En algunos casos, una dieta muy pobre en grasas puede comprometer el crecimiento del niño debido a que el niño no esté obteniendo suficientes calorías. No hay pruebas de que una dieta muy baja en grasas sea más saludable para un niño vegano que una dieta con algo más de grasa (del 20 al 30 % de calorías procedentes de grasas). Antes de los 2 años, los niños no deberían tener generalmente ninguna limitación de grasas por el rápido crecimiento y la elevada necesidad de calorías que experimentan en este período (12). Para los niños a partir de 2 años, se recomienda una dieta que contenga entre el 20 y el 30% de calorías procedentes de grasas (12). Si lleváis una dieta con menor contenido graso entonces hay que comprobar que el crecimiento del niño sea normal y que el niño esté ingiriendo suficientes alimentos para satisfacer sus necesidades de nutrientes.

Las dietas de los niños pequeños no deben ser demasiado ricas en fibra, pues esto puede limitar la cantidad de comida que pueden tomar. El contenido en fibra de la dieta infantil puede ser reducido añadiéndole algunos productos de cereales refinados, zumos de fruta y verduras peladas.

Las fuentes de proteínas para los niños veganos incluyen las legumbres, los cereales, el tofu, el tempeh, la leche de soja, los frutos secos, la mantequilla de cacahuete, el tahín, las salchichas de

soja, el yogur de soja y las hamburguesas vegetales. Algunos de estos alimentos deben usarse a diario. Los niños deben obtener suficientes calorías para que las proteínas puedan ser empleadas para el crecimiento además de satisfacer sus requisitos energéticos.

La Tabla 18 muestra un plan dietético que ha sido aplicado con éxito por niños veganos (adaptado de 13,14).

Tabla 18: Planificación de la Dieta para Niños Veganos

BEBÉS Y PREESCOLARES (EDAD 1-4)

<u>GRUPOS DE ALIMENTOS</u>	<u>NUMERO DE RACIONES</u>
Cereales	6 o más (una ración equivale a entre 1/2 y 1 rebanada de pan o entre 1/4 y 1/2 de taza de cereal cocido o grano o pasta o entre 1/2 y 1 taza de cereales de desayuno)
Legumbres, Frutos Secos, Semillas	2 o más (una ración equivale a entre 1/4 y 1/2 taza de alubias cocidas, tofu, tempeh o TVP (proteína vegetal texturizada); o entre 1-1/2 y 3 onzas de sucedáneos de carne; o entre 1 y 2 cucharadas de frutos secos, semillas, y cremas de frutos secos o semillas)
Leche de soja enriquecida, etc	3 (una ración equivale a 1 vaso de leche de soja enriquecida, de fórmula infantil, o leche materna)
Verduras	2 o más (una ración equivale a entre 1/4 y 1/2 taza de verduras cocidas o entre 1/2 y 1 taza de verduras crudas)
Frutas	3 o más (una ración equivale a entre 1/4 y 1/2 taza de fruta enlatada o 1/2 taza de zumo, o 1 pieza de tamaño mediano)
Grasas	3 (una ración equivale a 1 cucharadita de margarina o aceite)

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

<u>GRUPOS DE ALIMENTOS</u>	<u>NUMERO DE RACIONES</u>
Cereales	6 o más para los niños de 4 a 6 años; 7 o más para los de 7 a 12 años (una ración equivale a 1 rebanada de pan o 1/2 taza de cereal cocido o pasta o entre 3/4 y 1 taza de cereales de desayuno)

Legumbres, Frutos Secos, Semillas	De 1-1/2 a 3 para niños de 4 a 6 años; 3 o más para niños de 7 a 12 años (una ración equivale a 1/2 taza de alubias cocidas, tofu, tempeh o TVP (proteína vegetal texturizada); o 3 onzas de sucedáneos de carne; o 2 cucharadas de frutos secos, semillas, cremas de frutos secos o semillas)
Leche de soja enriquecida, etc.	3 (una ración equivale a 1 vaso de leche de soja enriquecida)
Verduras	De 1-1/2 a 3 para niños de 4 a 6 años; 4 o más para niños de 7 a 12 años (una ración equivale a 1/2 taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)
Frutas	De 2 a 4 para niños de 4 a 6 años; 3 o más para niños de 7 a 12 años (una ración equivale a 1/2 taza de fruta enlatada o 3/4 de taza de zumo, o 1 pieza mediana)
Grasas	4 para niños de 4 a 6 años; 5 para niños de 7 a 12 años (una ración equivale a 1 cucharadita de margarina o aceite)

Adaptado de (13) y (14). Consultar las notas siguientes.

Notas: Los tamaños de las raciones varían en función de la edad del niño.

El contenido calórico de la dieta puede ser incrementado con mayores cantidades de mantequillas de frutos secos, frutas desecadas, productos de soja, y otros alimentos ricos en calorías.

Se debe aportar una fuente común de vitamina B-12 como la levadura nutricional Vegetarian Support Formula, alimentos enriquecidos con vitamina B-12 como leches de soja, cereales de desayuno o sucedáneos de carnes, o suplementos de vitamina B-12.

Una adecuada exposición a la luz solar, de 20 a 30 minutos de sol intenso sobre las manos y la cara de dos a tres veces por semana, se recomienda para promover la síntesis de vitamina D (2, 4). Si la exposición al sol es limitada, se debe aportar vitamina D en la dieta o con suplementos.

Aunque en la actualidad cada vez más niños son veganos de nacimiento, muchos otros niños mayores se convierten en veganos. Existen muchas formas de realizar la transición de una dieta no vegana a la dieta vegana. Algunas familias eliminan gradualmente los productos lácteos y los huevos, mientras que otras realizan una transición más brusca. Independientemente de la estrategia que elijas, asegúrate de explicarle a tu niño qué está sucediendo y por qué, a su nivel de entendimiento. Ofrécele alimentos que le son familiares, en primer lugar. Los sandwiches de mantequilla de cacahuete parecen ser universalmente populares (cuidado: algunos niños son

alérgicos a la mantequilla de cacahuete) y a muchos niños les gusta la pasta o los tacos. Introduce gradualmente nuevos alimentos. Vigila con atención el peso de tu niño. Si se produce una pérdida de peso o el niño parece no crecer tan rápidamente, añade más calorías concentradas y reduce la fibra en su dieta.

Adolescentes Veganos

Los adolescentes veganos poseen los mismos requisitos nutricionales que cualquier otro adolescente. Entre los 13 y los 19 años son edades de cambio y crecimiento especialmente rápido. Los requisitos nutricionales durante estos años son elevados. El adolescente vegano debe seguir las mismas recomendaciones que se dan para todos los veganos, particularmente comer una amplia gama de alimentos, incluyendo frutas, hortalizas, muchas hojas verdes, productos de cereales integrales, frutos secos, semillas y legumbres. Los adolescentes veganos deben estar enterados de las proteínas, el calcio, el hierro y la vitamina B-12.

La recomendación de proteínas es de 0'5 gramos por libra para la edad de 11-14 años y de 0'4 gramos por libra para los de 15-18 años (15). Aquellos que realicen ejercicio vigoroso (corredores de maratón, por ejemplo) puede que necesiten algo más de proteína. Un joven de 16 años que pese 120 libras, necesita unos 44 gramos de proteínas al día. En términos de alimentos, una taza de alubias cocidas contiene 14 gramos de proteínas, una taza de leche o yogur de soja contiene 8-10 gramos, 4 onzas de tofu contienen 9 gramos, una cucharada de mantequilla de cacahuete contiene 4 gramos y 1 rebanada de pan o 1 taza de cereal contiene unos 3 gramos.

Las frutas, las grasas y el alcohol no proporcionan muchas proteínas, y por ello una dieta basada sólo en estos alimentos presentaría grandes posibilidades de ser demasiado pobre en proteínas. Los veganos que llevan dietas variadas con verduras, legumbres, cereales, frutos secos y semillas raramente presentan dificultades para obtener suficientes proteínas mientras su dieta contenga suficiente energía (calorías) para sustentar el crecimiento. No existe ninguna necesidad de tomar suplementos proteínicos. No reporta ningún beneficio para la salud llevar una dieta rica en proteínas y no influye en la formación de músculo.

Durante la adolescencia, el calcio se emplea para formar los huesos. La densidad de los huesos queda determinada durante la adolescencia y la juventud, y por tanto es importante incluir tres o más fuentes buenas de calcio en la dieta diaria del adolescente.

La leche de vaca y los productos lácteos contienen calcio. Sin embargo, existen otras buenas fuentes de calcio como el tofu elaborado con sulfato cálcico, las hortalizas de hoja verde como los collards*, las hojas de mostaza y la col rizada, así como el tahín (crema de sésamo), la leche de soja enriquecida y el zumo de naranja enriquecido.

Consumiendo una dieta variada, un vegano puede satisfacer sus necesidades

de hierro, a la vez que evitar las excesivas grasas y el colesterol que contienen las carnes rojas como la de vaca o la de cerdo. Para aumentar la cantidad de hierro que se absorbe en una comida, toma un alimento con vitamina C como parte de esa comida. Las frutas cítricas y sus zumos, los tomates y el brécol son buenas fuentes de vitamina C. Algunos alimentos ricos en hierro son el brécol, las pasas, la sandía, las espinacas, las alubias “black-eyed”, la melaza, los garbanzos y las judías pintas.

Es importante obtener un aporte adecuado de vitamina B-12 durante la adolescencia. La vitamina B-12 no se encuentra en los vegetales. Algunos cereales como los Grape-Nuts contienen vitamina B-12 (comprueba las etiquetas). La levadura nutricional Red Star Vegetarian Support Formula proporciona B-12.

A muchos adolescentes les preocupa perder o ganar peso. Para perder peso, vigila la dieta. Si contiene muchos alimentos dulces o grasos, sustitúyelos con frutas, verduras, cereales y legumbres. Si la dieta ya parece ser saludable, realizar más ejercicio – caminar, correr o nadar a diario – puede ayudar a controlar el peso. Para ganar peso, se necesitan más calorías. Quizás sea efectivo comer más a menudo o comer alimentos con mayor contenido graso y menos fibra. Intenta comer tres o más veces al día tanto si estás intentando ganar peso como perderlo. Es difícil obtener todos los nutrientes necesarios si sólo realizas una comida al día. Si piensas que no puedes controlar tu conducta con las comidas o si estás perdiendo mucho peso, deberías consultarlo con tu médico.

A menudo no hay tiempo suficiente para comer. A continuación citamos algunos alimentos que los niños pueden tomar por ahí. Algunos de estos alimentos se pueden encontrar en los restaurantes de comida rápida – comprueba el menú. Algunas ideas para tentempiés que se pueden llevar desde casa: manzanas, naranjas, plátanos, uva, melocotones, ciruelas, frutas desecadas, rollitos con mantequilla de cacahuete, trozos de zanahoria o apio, palomitas de maíz, galletas, pizza con queso de soja, tacos o burritos de alubias, ensalada, yogur de soja, leche de soja, tortitas de arroz, sandwiches, zumos de fruta.

(* Nota del traductor: los collards son un vegetal de la familia de las coles, muy apreciado en EE.UU. pero desconocido en Europa.)

Referencias

1. Dagnelie PC, van Staveren WA, Roos AH, et al. Nutrients and contaminants in human milk from mothers on macrobiotic and omnivorous diets. *Eur J Clin Nutr* 1992; 46: 355-366.
2. Hergenrather J, Hlady G, Wallace B, et al. Pollutants in breast milk of vegetarians. *N Engl J Med*. 1981; 304: 792 (letter).
3. Specker BL, Valanis B, Hertzberg V, et al. Sunshine exposure and serum 25-hydroxyvitamin D concentrations in exclusively breast-fed infants. *J Pediatrics* 1985; 107: 372-376.
4. Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine: Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and

Fluoride. Washington, DC: National Academy Press, 1997.

5. Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics. Soy protein-based formulas: Recommendations for use in infant feeding. Pediatrics 1998; 101: 148-153, 1998.

6. Fulton JR, Hutton CW, Stitt KR: Preschool vegetarian children. J Am Diet Assoc 1980; 76: 360-365,.

7. Sanders TAB and Purves R: An anthropometric and dietary assessment of the nutritional status of vegan pre-school children. J Hum Nutr 1981; 35: 349-357.

8. Shinwell ED and Gorodischer R: Totally vegetarian diets and infant nutrition. Pediatrics 1982; 70: 582-586.

9. O'Connell JM, Dibley MJ, Sierra J et al: Growth of vegetarian children: The Farm study. Pediatrics 1989; 84: 475-481.

10. The Pediatric Nutrition Practice Group, The American Dietetic Association. Pediatric Manual of Clinical Dietetics. Chicago, IL: The American Dietetic Association, 1998; 49-68.

11. Dewey KG, Peerson JM, Brown KH, et al. Growth of breast-fed infants deviates from current reference data: a pooled analysis of US, Canadian, and European Data Sets. Pediatrics 1995; 96: 495-503.

12. Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics. Cholesterol in childhood. Pediatrics 1998; 101: 141-147.

13. Messina M, Messina V. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, Inc, 1996.

14. Fact Sheets on Vegetarian Toddlers and Preschoolers, Vegetarian Nutrition for School-Aged Children. Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group, 1996.

15. Food and Nutrition Board, National Research Council. Recommended Dietary Allowances, 10th ed. Washington, DC: National Academy Press, 1989.

Este texto aparece en la tercera edición del libro "Simply Vegan" (Sencillamente Vegano), de Debra Wasserman. La sección de nutrición corre a cargo de Reed Mangels Ph.D., R.D.

[The Vegetarian Resource Group](#)

P.O. Box 1463

Baltimore, MD 21203

(410) 366-8343

E-mail: vrg@vrg.org