



## Homo Vegetus

El presente documento ha sido transcrito y editado por el equipo de Homo Vegetus,

<http://www.homovegetus.cl>

## Criando Veganos

por Audrey Nickel de Triangle Vegetarian Society

**Nunca olvidaré** la reacción de una amiga cuando supo que estaba embarazada. Después de un abrazo y de felicitarme, me dijo, "supongo que vas a dejar tus rollos vegetarianos ahora, ¿verdad? ¡Tienes que pensar en tu bebé!".

Se quedó atónita cuando le dije, "Estoy pensando en mi bebé, ¡por eso ni siquiera consideraría empezar a comer carne ahora!"

Después fui a las clases prenatales requeridas para mi HMO. Nos mostraron una película sobre la buena nutrición durante el embarazo, que incluía la amonestación de tomar por lo menos un cuarto de litro de leche al día (tengo problemas para tomar un cuarto de leche de soja con sabor a vainilla al día... ¡o sea que imagínate el jugo de vaca!).

En los libros sobre bebés escritos por personas notables como el Dr. Spock, vi todo tipo de advertencias en contra de criar un niño vegano (la mayoría permitía una dieta ovo-láctea, "podría estar bien, si los padres tienen mucho cuidado con la nutrición").

Todo esto entraba en conflicto con lo que yo veía alrededor mío... niños vegetarianos y veganos saludables y prosperando, y los padres no eran ni expertos, ni nutriólogos. ¡Era obvio, que la profesión médica estaba mucho más atrasada de lo que yo había pensado!

El hecho es que una buena dieta vegana está muy cerca de lo ideal para los niños. Es mucho más variada que la dieta americana estándar, y no lleva el gran peso de las alergias a los lácteos, alto colesterol, y sensibilidad a infecciones que plagan a la mayoría de los niños americanos. Ni tampoco lleva el estigma social que alguna vez tuvo... las dietas alternativas ya son vistas como "guay" por muchos niños, que se intrigan por las diferencias. ¡Ha llegado el momento para el niño vegano! Estas son algunas respuestas a algunas de las preocupaciones más comunes acerca del embarazo vegano y los niños veganos: Embarazo Olvida el cuarto de litro de leche diario.

Sí necesitas calcio extra cuando estás embarazada, ya que estas ayudando a formar los huesos de tu bebé, pero hay muchas otras fuentes disponibles, incluyendo leche de soja enriquecida con calcio, zumo de naranja enriquecido con calcio (una excelente fuente, ya que el zumo de naranja es bajo en proteína, que inhibe el aprovechamiento del calcio), los vegetales verdes (también una buena fuente de ácido fólico), el tofu con carbonato de calcio (lee la etiqueta) y las semillas de sésamo (¿qué tal un poco de salsa de tahín con brécol al vapor?)

Necesitas más proteína de lo que probablemente consumes normalmente (o considerarías sensato), para ayudar a tu bebé a desarrollar los tejidos musculares y para prevenir la toxemia durante las últimas etapas del embarazo. También necesitas asegurarte de obtener las suficientes calorías, ya que las dietas veganas tienden a ser relativamente bajas en calorías y altas en volumen, debes consumir también suficientes grasas para asegurarte que el sistema neurológico del bebé tenga un buen comienzo. Sólo asegurarte de incluir las suficientes fuentes altas en proteínas veganas (que también tienden a ser altas en calorías y grasas más que la mayoría de los principales alimentos veganos), como el tofu, el tempeh y otros productos de soja; los frutos secos y mantequillas de frutos secos; y los aguacates.

Conforme vaya progresando tu embarazo y el bebé empiece a comprimir tu estómago, vas a sentir que se te dificulta comer todas las calorías que necesitas; la solución es comer pocas cantidades de alimentos concentrados, frecuentemente. La vitamina B-12 es un factor importante, durante el embarazo y la lactancia.

La mayoría de los veganos que alguna vez comieron productos animales guardan suficiente cantidad de este micronutriente para el uso propio de su cuerpo (y algo también se produce en la boca e intestino), pero la B-12 que se encuentra almacenada en tu cuerpo no está disponible para tu bebé, ni en el vientre, ni por medio de la leche materna. La B-12 es vital para el desarrollo neurológico apropiado, por lo que si no comes ningún producto animal, deberías considerar tomar un suplemento o incluir en tu dieta alimentos enriquecidos con B-12, como cereales y levadura nutricional Red Star T6635 (ver el artículo de Valerie Copeland en el último ejemplar de Grapevine—Dilip) Alimentación del Bebé Vegano Bueno, ya sabes la respuesta para los primeros 4 a 6 meses, ¿verdad? La leche materna es el alimento ideal para tu nuevo bebé, y lo debes alimentar exclusivamente con leche materna por lo menos durante los primeros cuatro a seis meses. Aún cuando tu niño esté tomando comida sólida, la leche materna debe incluirse como componente de su dieta hasta que tú y el niño estéis dispuestos (yo amamanté a Johanna durante 3 años y medio). Si por alguna razón no puedes amamantar a tu bebé, las fórmulas de soja pueden ser una buena alternativa.

No uses la leche de soja o la leche de arroz regular como una fórmula para bebés; para el bebé es difícil de digerir y no contiene todos los nutrientes necesarios (ni tampoco la leche de vaca, por cierto). Si tu bebé es alérgico a la soja (una alergia bastante común), hay otras alternativas disponibles - habla con tu doctor. El asunto de cuándo empezar con los sólidos se basa en gran parte en tu bebé. Debes esperar hasta que él/ella tenga por lo menos cuatro meses de edad, para evitar alergias y problemas digestivos.

Algunos profesionales aconsejan esperar hasta que el niño tenga seis meses o más. Tu bebé es tu mejor guía - si él/ella sigue hambriento después de amamantarlo, o empieza a querer alcanzar o interesarse por tu comida, probablemente ya sea el momento de probar un poco de comida sólida. Algunos niños lo necesitan desde los cuatro meses, ¡mientras que otros no están interesados hasta que tienen un año! Mientras el bebé esté saludable y creciendo bien, déjalo que te diga qué es lo que necesita - ¡los bebés son bastante sabios cuando se trata de nutrición!

¿Qué es lo que debe comer primero? La mayoría de los expertos recomiendan arroz o cereales de avena, si le gusta al bebé. Un buen comienzo también puede ser puré de vegetales frescos cocidos, y puré de frutas. ¡Una de las primeras comidas de Johanna fue el aguacate triturado!

Algunos expertos recomiendan darles primero vegetales y después frutas, para que el niño no se enamore del sabor dulce de la fruta y no rechace los vegetales (sin embargo, he hablado con muchos padres que les han dado primero fruta, y ninguno ha indicado problemas de rechazo de los vegetales). Algunas pautas Al principio, introduce un nuevo alimento, sólo, para que puedas determinar si tu niño es alérgico a alguno. Tan pronto como tu niño coma una variedad de alimentos, asegúrate de ofrecerle varios tipos de alimento en cada comida.

Evita la miel y otros endulzantes líquidos hasta que tu niño tenga por lo menos un año (no es mala idea evitar los dulces, sin contar la fruta, sino la miel, la miel de maíz, miel de arroz, etc., porque pueden ser peligrosos para los niños pequeños). No uses mantequillas de frutos secos o de semillas a menos que las rebajes con leche materna, fórmula o agua, ya que tu bebé se puede ahogar fácilmente.

¡Diviértete! ¡Es muy emocionante observar a tu niño descubrir la nueva comida! No te preocupes mucho por ella mientras todavía le estés amamantando, ya que la leche materna proporciona toda la nutrición que necesita tu bebé.

## **Niños más grandes / Presión de grupo**

Cuando tu hijo se aventure al mundo exterior, él/ella se encontrará con consumidores de carne... con muchos consumidores de carne. Es inevitable, aún si los enseñas en tu casa y no asisten a la escuela y tiras el televisor, tarde o temprano, tu hijo se encontrará con otro niño con un sandwich de jamón o un perrito caliente.

Es muy difícil para la mayoría de los padres admitirlo, pero en realidad no tenemos mucho control sobre la actitud de los niños. Algunos niños verán a los consumidores de carne con desdén (Jo es uno de ellos) y otros sentirán curiosidad, queriendo probar lo que los otros niños tienen. Algunos padres permiten a sus niños experimentar; otros prefieren sólo decir NO.

Yo tengo una convicción muy fuerte en contra del consumo de carne por las implicaciones morales y de salud, por lo que no siento ningún problema al decir que no, probablemente esta sea una de las razones por la que Johanna mira a los que comen carne con lástima, en lugar de curiosidad. La presión de grupo ya no es tanto un problema como lo fue antes.

Entre los niños mayores, el vegetarianismo es "guay". Los niños más pequeños están tan acostumbrados a encontrarse con niños con alergias o restricciones religiosas/culturales, que por lo general tratan a los niños vegetarianos sin mucho comentario. Familia y Maestros Los maestros y otros adultos a cargo de los niños normalmente están dispuestos a seguir tus indicaciones, pero pueden no tener muy claro lo que es exactamente ser "vegano" o "vegetariano". La clave es ser firme y explícito.

Asegúrate que la familia sepa que al pequeño Johnnie/Jane nunca se le deberá ofrecer, carne, lácteos ni ningún otro alimento que tu restringes. Ofrece prepararle el bocadillo o aperitivos. Si están preocupados sobre la salud del niño, haz que tu doctor les hable o escriba una carta.

Particularmente a los miembros de la familia, si sabotean la dieta del niño, les tendrás que decir eso, hasta que entiendan, de lo contrario no podrán ver a tu niño al menos que tu estés presente. Si tu niño va al colegio o a una guardería, o participa en otras actividades de grupo donde no estarás presente, deberás indicar en su cartilla médica exactamente lo que debe y no debe comer. La cartilla médica da autoridad; con el incremento de las alergias, los colegios tienden a poner mucha atención a las recomendaciones médicas.

También es importante hablar personalmente con los que cuidan al niño y enfatizar que el niño es vegetariano / vegano. Las fiestas de cumpleaños pueden ser un problema para el niño vegano. Si tu niño es invitado a una fiesta, debes hablar con el anfitrión de antemano. Puedes decidir que un lapso ocasional, en alguna ocasión especial, está bien. Si no, tendrás que hacer un arreglo para mandarle algo especial a tu niño. Preocupaciones en cuanto a la nutrición. Generalmente, si ofreces una dieta variada en casa y limitas la comida basura, como los dulces, tu hijo naturalmente seleccionará comida que le ayudará a crecer. Alguna golosina ocasionalmente, como algunos dulces de Halloween o un pedazo de pastel, no hará mucho daño si la dieta básica es sensata.

Si tu niño está creciendo bien, es activo y saludable, y come una variedad de alimentos, lo más probable es que tenga un buen estado de salud.

### **En resumen:**

1) Tu niño necesita obtener las calorías necesarias. Ofréceles alimentos concentrados, como mantequilla de frutos secos y semillas (rebajada o una capa delgada extendida sobre pan, ¡nunca se debe comer sola!), aguacates, panes, pasta, patatas, plátanos, comote, tofu y otros productos de soja, etc.

2) Debes asegurarte de que tu niño esté adquiriendo suficientes grasas durante los dos primeros años (las recomendaciones anteriores se hacen cargo de esto), para un desarrollo neurológico apropiado.

3) Debes asegurarte de incluir alguna fuente de B-12 en la dieta, ya sea en forma de suplemento, o en alimentos enriquecidos, como cereales, levadura nutricional y ciertos leches de soja. Nuestra necesidad de B-12 es muy poca, pero los resultados de escatimar en este micronutriente durante la niñez pueden ser devastadores.

**¡Diviértete y disfruta tu paternidad!**

