



## Homo Vegetus

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

# Dieta Infantil

de la [Sociedad Vegetariana Británica \(Vegetarian Society UK\)](#)

## Destete de Niños Vegetarianos

Los primeros pasos en la crianza de tu niño como vegetariano no son difíciles. Recuerda que los requisitos nutricionales de un bebé son elevados, necesita más proteínas, calcio y muchos otros nutrientes que en cualquier otro momento de su vida. Hoy en día está ampliamente aceptado, incluso por la Asociación Médica Británica, que una dieta vegetariana puede proporcionar todos los nutrientes necesarios para el crecimiento infantil.

Criando a tu hijo como vegetariano, desearás que se acostumbre a los grupos de alimentos vegetarianos: cereales, legumbres, frutos secos y semillas, productos lácteos y derivados de la soja, frutas y verduras. Puede que tu bebé rechace alimentos con sabor fuerte, como el brécol, la coliflor y la col, a los seis meses pero puede que le gusten algunos meses después.

Es igualmente fiable criar a tu bebé como vegano, sin ningún alimento de origen animal en absoluto, siempre y cuando te asegures de incluir gran cantidad de alimentos ricos en nutrientes. Los niños veganos necesitan buenas fuentes de calcio, vitamina B12, vitamina D y proteínas.

El destete es un proceso gradual que comienza cuando empiezas a sustituir la leche por los alimentos sólidos. Los alimentos sólidos no deberían ser introducidos antes de los tres meses o después de los seis meses. Después de los seis meses, los bebés necesitan una fuente de hierro en su dieta puesto que tanto la leche materna como la adaptada ya no pueden proporcionarle suficiente cantidad. Cuando empieces a destetar a tu bebé, introduce un alimento cada vez y deja transcurrir unos cuantos días entre cada nuevo alimento. De esta manera, podrás descubrir si tu bebé es alérgico o sensible a cualquier alimento en particular.

## Etapas de Desarrollo

### *4-5 meses*

La leche materna o adaptada es todavía la fuente más importante de nutrición. Empieza introduciendo una cucharadita de arroz infantil o fruta triturada tras la toma de leche o en la mitad si funciona mejor para tu bebé. La nutrición a través de los alimentos no es tan importante en esta etapa puesto que la leche todavía cubre todas las necesidades del bebé. Tan sólo una toma sólida por día debe bastar para la mayoría de los bebés en esta etapa.

### **Otros alimentos para probar son:**

- Verduras trituradas, como patatas, zanahorias o espinacas
- Frutas trituradas, como manzana, plátano o pera
- Arroz infantil, harina de maíz, sagú o mijo pueden darse como papilla fina.
  
- **No darle** trigo, avena, leche, frutos secos o huevos.

### ***5-6 meses***

La leche es todavía el alimento más importante en la dieta de tu bebé, pero aumenta gradualmente el número de tomas de alimentos sólidos de una a dos y después a tres veces por día.

Prueba con lentejas trituradas con un poco de aceite vegetal y una mayor variedad de frutas y verduras tales como el aguacate y las hortalizas verdes. Todavía es demasiado pronto para introducir el trigo, la avena, la leche, los frutos secos o los huevos.

### ***6-8 meses***

La mayoría de los bebés comerán ya sólidos aunque la leche constituye gran parte de su dieta. Los alimentos sólidos ahora representan una importante fuente de hierro. La mayoría de los bebés estarán comiendo sólidos tres veces por día. A partir de los seis meses pueden empezar a introducir cereales basados en trigo y avena en forma de pan y papillas. Puedes triturar o tamizar alimentos familiares para darle variedad, siempre que no contengan sal añadida.

Prueba de introducir el tofu, las cremas finas de frutos secos, y las judías en puré. Los productos lácteos (leche de vaca, yogur y queso) no deben ser introducidos antes de los seis meses debido al riesgo de intolerancia. Los huevos camperos pueden darse a partir de los seis meses, siempre cocidos (huevo duro). Algunos expertos recomiendan evitar todos los lácteos y los huevos hasta los 12 meses.

### ***8-12 meses***

Tu bebé será gradualmente más capaz de aceptar alimentos con grumos. Los alimentos de la mesa familiar pueden darse mientras no contengan sal. Se pueden introducir guisantes y judías bien cocidas y trituradas alrededor de los 8 a 12 meses. Son difíciles de digerir y por ello pueden causar problemas si se introducen anteriormente. Evita las galletas dulces y los bizcochos. Intenta introducir trozos de manzana pelada, de zanahoria cruda o mendrugos de pan. Cuando tu bebé sea capaz de masticar trozos de fruta, los sandwiches y las tostadas pueden convertirse en alimentos cotidianos. A la edad de 12 meses tu bebé debería disfrutar ya de tres comidas diarias.

Muchas empresas fabrican alimentos infantiles aptos para vegetarianos pero es rápido y sencillo preparar tu propia comida para tu bebé. Si utilizas comida comprada, siempre comprueba la etiqueta

de ingredientes y busca el "símbolo V" de *The Vegetarian Society* para estar absolutamente segura de que es totalmente vegetariano.

## **Nutrientes importantes**

### ***Hierro***

Este es un nutriente importante durante el destete, ya que la leche es una fuente muy pobre de hierro. Los bebés nacen con su propia reserva de hierro pero ésta estará agotada a los seis meses. Aunque el hierro se absorbe con menor facilidad de fuentes no animales, existen muchas fuentes vegetales excelentes.

Algunos alimentos ricos en hierro apropiados para los bebés después de los seis meses son: zumo de ciruelas, albaricoques triturados, melaza, lentejas refinadas, cereales, judías bien desmenuzadas y hortalizas verdes. Evita los cereales con gran contenido en fibra ya que pueden inhibir la absorción de hierro.

La vitamina C estimula la absorción del hierro de origen vegetal y por tanto conviene aportar fuentes de ambos nutrientes juntas. La vitamina C se encuentra en frutas y verduras frescas, congeladas o exprimidas.

### ***Calcio***

La leche materna o adaptada contiene todo el calcio que tu bebé necesita inicialmente. Buenas fuentes de calcio para las últimas etapas del destete son la leche de vaca y la leche de soja enriquecida, el queso, las hortalizas verdes, el pan integral, las judías, las lentejas, las almendras molidas, la pasta de sésamo (tahín) y el tofu.

### ***Proteínas***

Debido al rápido crecimiento de los bebés, necesitan más proteínas que los adultos en proporción a su peso corporal. La leche materna o adaptada constituirá la principal fuente de proteínas durante los primeros ocho meses. Las proteínas han de estar equilibradas para poder obtener la correcta proporción de aminoácidos. Combinaciones de alimentos tales como un cereal con judías o lentejas, un cereal con frutos secos o semillas o la leche por sí misma proporcionarán la proporción adecuada de proteínas.

### ***Energía***

Los bebés entre los 6 y los 12 meses necesitan de 700 a 1000 calorías por día, de modo que necesitan fuentes concentradas de energía. Los bebés y los niños pequeños no poseen la capacidad

de ingerir grandes cantidades de comida y por tanto necesitan tomas pequeñas y frecuentes. Su dieta no debería contener demasiados alimentos que sean voluminosos o acuosos. Asegúrate de que tu bebé toma alimentos energéticos concentrados como lentejas con aceite vegetal, aguacate, queso o cremas finas de frutos secos. El azúcar no es una buena fuente de energía para los bebés.

## ***Vitamina B12***

La vitamina B12 es producida por microorganismos y se encuentra principalmente en alimentos de origen animal. Los bebés muy pequeños obtendrán toda la vitamina B12 que necesitan de la leche materna o adaptada. Posteriormente, los bebés vegetarianos deberían obtener suficiente cantidad por los productos lácteos y los huevos. Los bebés veganos necesitarán vitamina B12 procedente de alimentos enriquecidos como algunas leches de soja, extracto de levadura bajo en sal o hamburguesas vegetales.

## ***Vitamina D***

La vitamina D se encuentra en los productos lácteos, los huevos y alimentos enriquecidos como la margarina y algunos cereales para desayuno, y puede ser sintetizada por la acción de la luz solar sobre la piel. Se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal de modo que los bebés veganos puede que necesiten un suplemento de vitamina D. La leche materna o adaptada debería proporcionar toda la vitamina D necesaria inicialmente.

## ***Fibra***

Una dieta demasiado rica en fibra saciará al niño antes de que sus necesidades nutricionales hayan sido satisfechas y puede interferir en la absorción de minerales, tales como el zinc, el hierro y el calcio, de modo que el salvado refinado no debe incluirse en la dieta de un niño pequeño. Si crees que tu bebé tiene estreñimiento dale fluidos extra tales como agua o zumos de fruta diluidos.

## ***Leche***

A los bebés menores de dos años no debe dárseles leche semi-desnatada y a los niños menores de cinco no debe dárseles leche desnatada porque la leche desnatada carece de las vitaminas liposolubles A y D y los niños pequeños necesitan la energía de la grasa. Las leches de soja han de estar especialmente formuladas para bebés si se usan en lugar de la leche materna y deben estar enriquecidas si se usan como alternativa a la leche de vaca para bebés y niños pequeños.

## ***Sal y Azúcar***

Deberían evitarse en la dieta de los bebés y los niños pequeños. Los riñones de un bebé no están lo suficientemente desarrollados como para soportar demasiada sal, y los alimentos y bebidas

azucarados son una causa primordial de la caries dental. El azúcar proporciona calorías sin ninguna de las vitaminas ni minerales asociados. Además, un bebé que es acostumbrado a los sabores dulces puede llegar a tener problemas de obesidad en su vida posterior.

### ***Frutos Secos***

Los frutos secos y semillas enteros no son adecuados para los niños menores de cinco años por el peligro de atragantarse, pero pueden ser empleados si están molidos finamente, por ejemplo en platos cocinados o en forma de cremas finas para untar.

## **Más información**

Incluso con la ayuda contenida en esta Hoja Informativa y la creciente evidencia científica de que la dieta vegetariana es una opción saludable, es posible que encuentres resistencia por parte de los profesionales de la salud, la familia o los amigos respecto a la crianza de tu bebé como vegetariano. Contacta con la Sociedad Vegetariana solicitando ayuda para resolver cualquier problema o responder a tus preguntas.