



## Homo Vegetus

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

# Guía práctica para una alimentación vegana durante el embarazo e infancia



(Hoja informativa original de la Vegan Society británica - <http://www.vegansociety.com>)

## Sobre esta guía

Desde el momento en que decidas seguir una alimentación vegana durante tu embarazo, tanto amigos como familiares y la comunidad médica se tornarán en feroces críticos de tu decisión aludiendo a lo poco aconsejable que eso será tanto para ti como para el bebé. Experimentarás situaciones de oposición que nunca habrías podido ni imaginar. Lo que siempre has de recordar es que una dieta variada totalmente vegana os aportará tanto a ti como al bebé todos los nutrientes necesarios durante el embarazo, el amamantamiento y la infancia continuando en los años adolescentes y adultos. De hecho, no existe nutriente alguno que la dieta vegana no pueda aportar. Numerosos estudios han demostrado que las mujeres veganas por lo general tienen embarazos más saludables y sus hijos crecen fuertes y sanos. Miles de niños totalmente saludables se han criado en hogares veganos y pueden contar con un futuro lleno de salud.

Este texto es una introducción general al embarazo y la crianza de niños con una dieta vegana. Si quieres información más detallada puedes encontrarla en la Sociedad Vegana o en organizaciones que se nombran al final del artículo.

También existe un libro de gran valor pedagógico llamado 'Pregnacy, Children & the Vegan Diet' ('Embarazo, Niños y la dieta vegana') escrito por el Dr. Michael Klaper. En este libro se provee información, menús y recetas varias tanto para bebés como para mujeres embarazadas. Ya que se trata de un libro americano puede que algunas de las partes carezcan de valor para el lector extranjero, pues se citan leches y fórmulas para bebés que puede no se encuentren disponibles en otros países. En este libro también se muestran testimonios de familias veganas que muestran sus vivencias y animan al seguimiento de una dieta vegana saludable.

**Nota:** Se recomienda evitar el consumo de cacahuets durante el embarazo y cuando se esté amamantando para reducir el riesgo de posibles alergias en el niño.

---

## Sección 1 - Embarazo

### La importancia de una buena nutrición

Diferentes estudios realizados en los años 90 muestran que la dieta que la mujer embarazada siga y la alimentación del bebé en el primer año de vida repercutirá en la salud del niño 40, 50 o incluso 60 años más tarde.

Una mujer embarazada precisa de nutrición extra para que el feto crezca sano y para ella misma en este proceso de cambio hormonal y corporal. Una serie de estudios seguidos en una comunidad vegana de EEUU (Farm), muestran que las mujeres veganas pueden llevar a cabo embarazos de lo más saludables y que los bebés y niños pueden seguir una dieta vegana con total confianza.

## Los primeros meses

Durante el embarazo se recomienda un incremento de vitaminas y minerales pero sin embargo el incremento calórico es relativamente pequeño. El peso que se gane dependerá de cada mujer. Por lo general en el primer trimestre se gana muy poco peso. En el segundo y tercer trimestre una libra por semana es lo normal. En caso de que no se perciba aumento de peso o éste sea muy lento, debe de incrementarse el consumo calórico. Si ocurre lo contrario y se gana mucho peso y rápidamente, entonces habrá que observar un poco más de cerca la alimentación que se está llevando. Asegúrate de reemplazar los dulces y comidas de muy alto contenido graso por fruta fresca, verduras, legumbres y cereales integrales (pan integral, arroz, etc). Si consideras que tu dieta es lo suficientemente sana entonces céntrate en hacer ejercicio diariamente. Caminar, nadar, etc.

Durante el primer trimestre no es necesario en absoluto incrementar la ingesta calórica. Sin embargo para asegurar el aumento de peso durante el segundo y tercer trimestre, se aconsejan unas 300 calorías extra. Asegúrate de obtener esas 300 calorías de fuentes que te aporten vitaminas y nutrientes. Así pues en vez de beber 2 latas de coca cola, toma 300 calorías de frutas y verduras.

La ingesta de alimentos debería de repartirse en pequeñas comidas a lo largo de todo el día. Nunca olvides el desayuno y come un almuerzo bastante copioso. Es muy importante asegurarse de abastecer al feto con un suministro de nutrientes constante. El feto no lleva nada bien el pasar muchas horas sin comer.

A continuación se muestran varios ejemplos de nutrientes necesarios para un cuerpo sano y los alimentos que aportan dichos nutrientes:

1. Cereales. Cebada, arroz, trigo (pan, pasta), avena, mijo, maíz, bulgur, cuscus, etc.
2. Legumbres. Alubias, guisantes, lentejas.
3. Frutos secos y semillas. Toda clase de frutos secos, mantequillas de frutos secos, semillas de calabaza, de girasol y de sésamo (tahín).
4. Verduras. Tanto frescas como cocidas. Las verduras de color amarilleado y verde intenso tales como las zanahorias, los pimientos verdes, el brécol, las espinacas, la endibia y la col rizada son de gran valor nutricional. Otras verduras incluyen los germinados, patatas, tomates, lechuga, col, maíz, apio, cebollas, pepinos, remolacha y coliflor.
5. Frutas. Frescas, secas y en lata. Plátanos, naranjas, mandarinas, pomelos, manzanas, mangos, cerezas, uvas, peras, kiwis, limones, ciruelas...

## Fuentes veganas de nutrientes fundamentales

### Proteínas

Cereales integrales (harina y pan integral, arroz integral), frutos secos (almendras, nueces de brasil, avellanas, anacardos), semillas de girasol y calabaza, legumbres (guisantes, lentejas, habas), harina y leche de soja, tofu.

### Carbohidratos

Cereales integrales (trigo, avena, cebada, arroz), pan integral, pasta y otros derivados de harina, lentejas, habas, patatas, fruta fresca y seca.

## Grasas

Frutos secos y semillas, aceite de frutos secos y semillas, margarina vegana, aguacates.

## Ácidos grasos esenciales

Existen dos ácidos grasos polisaturados que el cuerpo no elabora por sí mismo y éstos son el ácido linoleico (grupo omega 6) y el ácido alfa-linolénico (grupo omega 3).

Ácido linoleico – Aceite de girasol, de maíz, de primula natural y de soja.

Ácido alfa-linolénico – Aceite de semillas de lino, semillas de calabaza, nueces, soja y canola (colza).

## Vitaminas

A - Zanahorias, espinacas, calabazas, tomates, verduras de color verde oscuro y margarinas veganas.

B – Frutos secos, cereales integrales, avena, muesli, legumbres, extracto de levadura (Marmite), verduras de hoja verde oscuro, patatas, setas y frutas deshidratadas.

B12 – Alimentos fortificados como extractos de levadura, leche de soja, margarinas veganas, hamburguesas vegetarianas. Posiblemente: Alimentos fermentados (tamari, miso y tempeh) y algas marinas (hijiki, wakame, espirulina).

C – Frutas cítricas (naranjas, limones y pomelos), cerezas, frambuesas, verduras de hoja verde oscuro y patatas.

D – Exposición moderada a la luz solar, algunas leches de soja y margarinas veganas fortificadas.

E – Frutos secos, semillas, cereales y harinas integrales y aceites vegetales.

Ácido fólico – Germen de trigo, verduras de hoja verde oscuro (brécol, espinacas, berros), levadura y extractos de levadura, frutos secos, guisantes, habas, naranjas, dátiles, aguacates, cereales integrales.

## Minerales

Calcio – Melaza, semillas, frutos secos, algarroba, legumbres (granos de soja, tofu, judías, soja fermentada o miso), perejil, higos (secos), algas marinas, cereales (avena por ejemplo), leche de soja fortificada.

Hierro – Semillas, frutos secos, legumbres, miso, cereales, frutas deshidratadas, melaza, algas marinas, perejil, verduras de color verde oscuro, utilizar potas y sartenes hechas de hierro.

Cinc – Germen de trigo, cereales integrales (pan integral, arroz, avena), frutos secos, legumbres, tofu, proteína de soja texturizada, miso, guisantes, perejil y brotes de soja.

## Agua

El embarazo es un estado dominado por el agua y es por ello que la mujer embarazada requiere de cantidades extra de agua para crear sangre adicional para ella, para su bebé y los seis cuartos de líquido amniótico que tiene en su útero. Deberían de intentar beberse entre 6 y 8 vasos diarios como mínimo en forma de agua pura, zumos de frutas o zumos vegetales. La cantidad de agua que se necesita en este periodo (entre 2 y 3 cuartos diarios) se puede obtener con facilidad de frutas, verduras, sopas y ensaladas que contienen gran cantidad de agua.

## Más información sobre algunos nutrientes fundamentales para mujeres embarazadas

### Ácido fólico

Las mujeres embarazadas deben de asegurar una ingesta de ácido fólico adecuada para proteger al feto de defectos neurológicos tales como la espina bífida. Diversos estudios muestran que la dieta vegana cuenta con numerosas fuentes de ácido fólico. El departamento de Sanidad recomienda a las mujeres intentando concebir y aquellas embarazadas tomar un suplemento de ácido fólico así como consumir alimentos ricos en éste. En Gran Bretaña en 1991 las recomendaciones para mujeres embarazadas eran de 300 ug diarios y para las mujeres amamantando 260 ug diarios. Todas las mujeres intentando concebir deberían de tomar unos 400 ug diarios y continuar tomándolos durante las primeras 12 semanas.

### Vitamina B12

Las mujeres embarazadas no precisan más que la cantidad media de 1.5 ug diarios de vitamina B12. Las mujeres que amamantan precisan de 2 ug diarios. Durante el embarazo, los propios depósitos de B12 del organismo de la mujer no están disponibles para el feto, que obtiene su propio suministro a partir de la ingesta actual de la madre de esa vitamina. Si la ingesta de B12 durante el embarazo es baja, el feto no contará con almacenes apropiados de esta vitamina y podrá sufrir deficiencias tras el parto a pesar de que la madre no presente síntomas clínicos de deficiencia.

### Calcio

Diferentes estudios han mostrado que la ingesta de calcio de los veganos es adecuada y no se conocen casos de deficiencia. El alto contenido en boro (abundante en frutas y vegetales) de la dieta vegana junto con la exclusión de carnes, contribuyen a que el organismo conserve el calcio. Estudios llevados a cabo sobre los huesos de veganos y vegetarianos muestran que el riesgo de padecer osteoporosis no es mayor, e incluso puede ser inferior, al de los

omnívoros. En Gran Bretaña se recomienda una ingesta de calcio de 1250 mg diarios para mujeres amamantando. Sin embargo no se precisa de cantidades extra de calcio durante el embarazo.

## Hierro

Las mujeres embarazadas y amamantando no precisan de cantidades extra de hierro ya que el hecho de que no pierdan hierro durante la menstruación hace que esa cantidad extra que se necesita ya esté facilitada naturalmente. Sin embargo, en los EE.UU. se recomiendan 30 mg diarios de hierro para la mujer embarazada que es el doble de la cantidad para una mujer no embarazada.

## Cinc

Se han encontrado evidencias de que ciertas malformaciones en bebés se han debido a una insuficiencia de cinc en sus madres. La leche humana no es una buena fuente de cinc, y durante los meses que se amamanta el bebé, éste recurre a las reservas que fue haciendo en los últimos 3 meses de gestación. Es por ello que algunos bebés prematuros pueden presentar deficiencias de cinc. La ingesta de cinc en veganos adultos es similar a la de los omnívoros. Las mujeres entre los 19-50 años deberían de tomar 7 mg diarios. No se recomienda una ingesta mayor durante el embarazo.

## Sugerencias de menú durante el embarazo

### Desayuno

- Tostada de pan integral untada con margarina vegana y "Marmite" (otro extracto de levadura) o mantequilla de cacahuete
- Cereales calientes y frutas deshidratadas cubiertas de nueces
- Muesli y fruta fresca con leche de soja fortificada
- Tofu revuelto con cebolla y pimientos sobre tostada de pan integral
- Tostadas de pan integral untadas con margarina vegana y mantequilla de frutos secos
- Alubias cocidas y setas fritas sobre tostada integral

### 'Snacks'

- Fruta fresca y deshidratada
- Frutos secos
- Batidos de frutas (fruta y leche de soja fortificada)
- Crackers integrales y paté vegetal
- Yogures (versión vegana disponible en tiendas de nutrición natural)

### Almuerzo

- Sandwich de queso de soja o tofu y ensalada

- Hamburguesa vegetal, panecillo de pan integral, lechuga, tomates, germinados. Ensalada verde con aliño 'Francés'
- Sopa de verduras y alubias, con patata cocida
- Humus (paté de garbanzos, tahín, aceite y limón), ensalada y pan de pita
- Samosas o bhajis de cebolla con ensalada
- Pastel de fruta

## Cena

- De primero: Sopa de verduras y/o ensalada verde
- Como plato principal: Lasaña vegana, spaghetti a la boloñesa, potajes, pizza, arroz con tofu y verduras, etc.

## Postre

- Fruta fresca en macedonia y helado
- Fruta y natillas hechas con leche de soja fortificada
- Tarta de manzana y crema de soja
- Pasteles (de fruta, esponjoso de vainilla, de chocolate, de algarroba)
- Tarta de queso de tofu

## Bebidas

Agua, zumos de fruta, batidos con leche de soja, café/té, infusiones. Téngase en cuenta sin embargo que el consumir grandes cantidades de cafeína durante el embarazo se ha relacionado con varios problemas en el feto. La cafeína aparece en la misma cantidad en la sangre del feto que en la de la madre. Es por ello que sería aconsejable el reducir o eliminar totalmente la cantidad de cafeína consumida en forma de café, té, coca colas etc.

## Náusea matutina

Consejos para aliviar la náusea matutina:

Se recomienda comer 5 o 6 comidas diarias e intentar siempre comer algo cada pocas horas porque si se siente hambre la sensación de malestar puede incrementarse.

Evitar comidas grasientas y fritas ya que el cuerpo tarda mucho en digerirlas.

Si el olor de la comida mientras cocinas te hace sentir extraña, pídele a alguien que cocine y sal a dar un paseo mientras tanto o come alimentos fríos como sandwiches, cereales, yogures de soja, mantequillas de frutos secos / semillas, fruta...

No te acuestes justo al acabar de comer.

Deja unas galletitas o trozos de pan o cereales en la mesilla o cerca de tu cama y come un poquito antes de levantarte tanto durante la noche como por la mañana.

Intenta mezclar diferentes alimentos como puré de patata con verduras picadas o verduras y arroz ya que los alimentos con almidón suelen apetecer más que las verduras.

## Sección 2 – Amamantar y leche de fórmula

### Dar el pecho es lo mejor

La comida ideal para el bebé vegano recién nacido es la leche de su madre. Si buscas apoyo e información en lo que al proceso de amamantar se refiere, contacta con La Liga de La Leche o con la National Childbirth Trust (véanse más detalles y direcciones a continuación). La leche materna tiene muchos beneficios para el bebé ya que refuerza el sistema inmunológico, protege contra infecciones y reduce el riesgo de alergias. Además dado que esta leche está creada sólo y específicamente para el bebé contiene sustancias esenciales todavía desconocidas que no se encuentran en ninguna leche de fórmula en el mercado.

### Leche de fórmula y leche de soja

Si por cualquier razón se decide no amamantar al bebé, se recurrirá a la leche de fórmula. En Gran Bretaña sólo existe una leche de fórmula de soja apropiada para veganos- Leche de soja de fórmula 'Farley', hecha por Heinz. ¡Se puede consumir desde el nacimiento hasta la edad madura! Disponible en las farmacias.

Es importante tener en cuenta que no se puede sustituir con leche de soja convencional la leche de soja de fórmula ya que la primera no contiene la cantidad apropiada de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarias para una comida completa. No se debería de dar leche de soja a bebés menores de 6 meses ya que los niveles de proteína son demasiado altos y no es aconsejable demasiada proteína en este período.

La leche de soja Plamil está fortificada con calcio (aproximadamente el mismo nivel que la leche humana) en combinación con vitamina D2 que facilita la absorción de calcio más vitaminas esenciales B2 y B12. La versión endulzada puede ser consumida por niños durante y más allá del periodo de destete. También en los casos que se requiera una toma extra puede diluirse con un poco de agua para que se asemeje más a la leche materna. Sin embargo Plamil Foods Ltd no recomienda que se haga esto sin que un especialista o doctor vea la composición del producto y lo autorice.

### La mejor dieta para madres que amamantan

La mejor dieta para mujeres cuando amamantan es muy similar a la recomendada durante el embarazo. (Ver la sección 'Embarazo'). Las cantidades recomendadas de calorías, proteínas y vitamina B12 son un poco superiores mientras que las de hierro son inferiores que durante el embarazo.

Se recomienda consumir unas 500 calorías más de lo que normalmente se consume.

Debería de llegarse a los 2.0 mg diarios de B12.

Los requisitos proteicos también se incrementan hasta los 56 g de proteínas diarios desde que el bebé nace hasta que tiene 6 meses. A partir de los 6 meses esta cantidad puede reducirse hasta los 53 g de proteína diarios.

A continuación mostramos una guía de referencia con las comidas que deben de consumirse a diario:

### *Porciones de algunos alimentos veganos que aportan 10 g de proteínas*

Tipos de alimento y peso que aportan 10 g de proteína:

- Cacahuets - 39g
- Almendras - 47g
- Garbanzos, secos y hervidos - 119g
- Tofu al vapor - 124g
- Guisantes, hervidos - 159g
- Pan integral - 109g
- Arroz integral, hervido - 109g
- Espinacas, hervidas - 454g

## **Pérdida de peso y leche materna**

Si se consume poca comida mientras se amamanta la cantidad de leche producida tiende a ser inferior. Sin embargo también puede darse el caso de que se pueda producir una pérdida de peso debido a las calorías que se pierden mientras se amamanta. Es aceptable perder ½ libra o 1 libra por semana mientras se está dando de mamar pero nunca será aconsejable ningún tipo de dieta de adelgazamiento rigurosa. Igual que ocurre en el embarazo lo más aconsejable será el consumir comidas pequeñas muy frecuentemente. Dado que el cuerpo requiere de fluidos extra se aconseja consumir zumos de frutas y verduras, leche de soja, sopas y batidos que aportan líquido y calorías a la vez.

---

## **Sección Tres – Alimentar a un bebé vegano**

### **La alimentación de un bebé vegano- ¡Un asunto muy delicado!**

A menos que vivas en un ambiente vegano que te apoya incondicionalmente, lo más probable es que surjan muchas dudas de torno a tu decisión de alimentar a tu hijo siguiendo una dieta vegana. Se trata de un asunto muy delicado ya que no cabe ninguna duda de que todos los padres quieren lo mejor para sus hijos. Es curioso pero en muchos casos ocurre que la dieta vegana que muchos padres consideran beneficiosa para ellos, tienen dudas cuando se trata de sus hijos. Todavía son muchos los pediatras, médicos y expertos en nutrición que se muestran contrarios a la dieta vegana. Por favor, no tires la toalla ante tantas opiniones contrarias. Siguiendo algunos consejos básicos, tu hijo gozará de una perfecta salud. Tan pronto como familia, pediatra y amigos observen que

tus conocimientos sobre nutrición infantil son claros y tu hijo crece sano ya verán las cosas de otra manera.

## Apoyo de un doctor vegano

Uno de los seguidores y promotores más fieles de la dieta vegana para niños es el doctor Michael Klaper, que se graduó con matrícula de honor en la Universidad de Illinois, Chicago. Tiene un posgraduado en medicina, cirugía, anestesiología y ginecología. Su experiencia clínica incluye ocho años de práctica de medicina general y tres años como doctor de familia en un hospital aislado en las montañas del norte de California. Miles de pacientes han pasado por su consulta y tras prescribir dietas veganas a muchos de ellos, vio cambios en su salud realmente beneficiosos. En muchos casos el consumo de productos lácteos estaba causando desde congestión nasal hasta inflamaciones en las articulaciones. La recomendación de Kapler de que los niños no deberían de consumir derivados lácteos hizo que muchos médicos clamasen al cielo. Ha escrito dos libros educativos acerca de la nutrición vegana: 'Vegan Nutrition: Pure & Simple' (Nutrición vegana: pura y simple) y 'Pregnancy, Children & the Vegan Diet' (Embarazo, niños y dieta vegana) (ambos disponibles en la 'Vegan Society' - ver detalles al final). A continuación incluimos algunos pasajes extraídos de este segundo libro:

## Desde el nacimiento hasta los 18 meses

Si se puede, lo más aconsejable para veganos sería el amamantar durante un año por lo menos ya que no existe fuente rica en tantos nutrientes como la leche materna. Sin embargo, muchos bebés no quieren mamar por tanto tiempo y tras 10-12 meses empezarán a beber de un vaso. A continuación mostramos un paseo cronológico por las necesidades nutritivas de tu hijo y como responder a éstas siguiendo una dieta vegana.

### Nacimiento a 6 meses

Desde el nacimiento hasta los 6 meses, todas las necesidades nutricionales del bebé están resueltas con la leche materna. Nunca dejes que tu bebé mame de tu pecho o del biberón en posición totalmente horizontal sobre su espalda. Dicha postura hace que la cavidad nasal y los canales medios del oído se llenen de leche lo que podría resultar en infecciones del oído y alergias.

### 6 a 8 meses

A los 6 meses ya pueden empezar a introducirse alimentos sólidos pero no hay que apresurarse con el destete si el bebé se muestra satisfecho con la leche materna sólo. Presta atención a las señales que tu bebé te vaya dando: Si el bebé llora después de haber mamado o si muerde tu pezón puede significar que está preparado para recibir algo más sólido. Incluso entonces, continúa dando de mamar a tu hijo tanto tiempo como quieras y te sientas cómoda haciéndolo. (Algunos bebés están listos para alimentos sólidos un poco antes de los 6 meses. Si ese es el caso de tu bebé, no dudes en introducirle alimentos sólidos.)

El mejor periodo para introducir alimentos sólidos es justo después de darle de mamar ya que entonces el bebé ya no está tan hambriento. Ten paciencia y ve despacio. El "primer alimento" típico tiende a ser puré de plátano, puré de manzana o puré de melocotones cocidos. Comienza con una pequeña cantidad de puré de plátano teniendo al

bebé en tu regazo mientras le tumbas muy ligeramente y tocas sus labios con la cuchara dejando que el puré caiga en su boca. Muéstrate sonriente y relajada para que el bebé sienta que es algo que le gustará. Si notas que el bebé no muestra ningún interés al principio no te preocupes en absoluto y espera otra semana para introducir sólidos. Una vez que el bebé esté preparado no intentes darle demasiado ya que al principio sólo se trata de una introducción y ha de hacerse lentamente. El bebé ya te irá mostrando cuando está lleno al girar la cabeza, cerrar la boca o escupir la comida. Asegúrate de prestar atención a sus mensajes.

Alrededor de los 7 meses el bebé ya debería de estar preparado para cereales integrales bien cocidos con consistencia pastosa. Evita los cereales especiales para bebés que las marcas comerciales fabrican. Son mucho más caros y no tienen el mismo valor nutricional que los caseros. En caso de que alguien en la familia tenga algún tipo de alergia al trigo, soja o maíz, puede comenzarse con cereales de arroz y avena para facilitar la introducción. Se le puede añadir una pequeña cantidad de puré de banana o de leche materna para facilitar el proceso de adaptación.

Cuando vayas introduciendo diferentes alimentos sólidos en la dieta del bebé, ve poco a poco observando cómo los va tolerando. Si das a tu bebé dos alimentos diferentes a la vez y el bebé sufre diarrea o cólicos u otros problemas digestivos, no podrás identificar la causa. El sistema digestivo del bebé necesitará de algunos días (al menos una semana) para familiarizarse con la nueva comida y poco a poco ya se podrán ir introduciendo diferentes variedades.

Evita todos los alimentos para bebé que contienen azúcar o edulcorantes artificiales. El azúcar no contiene vitaminas ni minerales ni proteínas y su consumo elevado puede derivar en obesidad en la vida futura de tu bebé. Además, los alimentos endulzados distorsionan el gusto del bebé y seducen el apetito, porque tienden a satisfacer el hambre y desplazan a otros alimentos más saludables.

## 8 a 10 meses

Alrededor de los 8 o 10 meses puedes empezar a introducir patatas. Cuécelas enteras para conservar todas las vitaminas y tritúralas con una pequeña cantidad de agua o leche materna. También puedes triturarlas con remolacha cocida para que se tornen rosadas y seguro le encantará a tu bebé.

Una vez el bebé ha asimilado bien las patatas estará listo para frutas frescas tales como peras, melocotones, ciruelas, melones. Se le puede dar manzana siempre y cuando se pele y se ralle. Para evitar alergias es aconsejable no dar frutas cítricas a bebés antes de que cumplan 1 año de edad y nunca darles frutas pegajosas tales como dátiles, higos y uvas pasas hasta que sean capaces de masticar y de limpiarse los dientes después (con la ayuda de un adulto).

## 10 a 12 meses

Entre los 10 y 12 meses puedes comenzar a introducir verduras cocidas bien ralladas o en forma de puré. Introduce boniatos (si no lo has hecho todavía), calabaza y zanahorias y poco a poco ve experimentando con otras verduras. Nunca des al bebé trozos de verduras sin procesar porque pueden correr riesgo de asfixia. Una vez que

ya veas como el bebé va tolerando los diferentes alimentos puedes hacer batidos muy nutritivos. Aguacate, tofu, manzana, diferentes verduras cocidas, mantequilla de cacahuete (y una gota de vitaminas enriquecidas con hierro si se desea) pueden crear una buena papilla.

En este período también puedes introducir cereales integrales como arroz, cebada, avena o cualquier cereal de alto contenido proteico junto con granos de soja y germen de trigo.

## 12 a 14 meses

Entre los 12 y 14 meses puedes empezar a añadir legumbres (guisantes y alubias) asegurándote de que están bien cocidas, blandas y sin pieles (especialmente los granos de soja). Una buena introducción a las proteínas de las legumbres es una sopa de guisantes. Observa los excrementos del bebé y asegúrate de que lo digirió correctamente. Si las heces huelen ácidas y el 'culito' del bebé se irrita o se ven partes de las legumbres entre las heces, espera un poco antes de intentarlo de nuevo. Algunos niños no toleran las legumbres hasta que tienen 2 o 3 años mientras otros las asimilan perfectamente. Esto no ha de preocuparte ya que otros productos derivados de soja (como la leche de soja y el tofu) y los cereales responderán a todas las necesidades nutricionales de tu hijo. El humus que se hace con garbanzos y tahín (mantequilla de semillas de sésamo) es una opción muy sabrosa y cargada de proteínas y calcio. Otra opción acertada es el aguacate que es rico en riboflavina, ácidos grasos esenciales, potasio y cobre. Pueden dársele pequeños trocitos de aguacate maduro para picar o puede incluirse en las papillas.

Ya puedes empezar a darle pan a tu bebé. Comienza con una tostada que será fácil de masticar para el bebé. Y no olvides que a los niños les encanta la pasta. La pasta, enriquecida con alcachofa u otros vegetales y preparada con diversas salsas, les aporta mucha energía y proteínas.

También intenta que tu bebé desarrolle un gusto por las verduras crudas como zanahorias y pepinos. Puedes rallarlas y mezclarlas con mantequilla de cacahuete o sésamo para que les atraiga más. El tofu y las tortitas de arroz también son buenos tentempiés.

## 14 a 18 meses

Entre los 14 y 18 meses, tu bebé debería de comer lo mismo que tú (en ocasiones convertido en papilla) y, con tu empeño por criarlo con una dieta vegana, habrá tenido un gran comienzo en la vida, muy sano. En estos primeros meses de la vida de tu bebé, seguramente recibirás muchas críticas considerando tu elección de una dieta vegana para tu hijo como irresponsable y experimental. No dejes que te atemorizen: Una dieta vegana es un buen comienzo para la salud de un niño.

---

## Sección 4 - Niños

## Los estudios dan un aprobado 'con nota' al Veganismo!

Diferentes estudios llevados a cabo en 1981 y 1992 en niños veganos desde su nacimiento mostraron que a pesar de ser más ligeros en peso que los niños omnívoros, todos se encontraban entre los límites saludables tanto de altura como de peso. Los bebés y niños que se crían con una dieta vegana reciben las cantidades de energía y proteínas adecuadas y crecen saludablemente. Los casos de niños veganos que sufren de carencias proteicas o energéticas son casi inexistentes. En algunos casos se trataba de niños destetados hacia una dieta frutariana mal planificada o un régimen macrobiótico. En otros casos, los padres no tenían conocimientos suficientes de cómo alimentar a su nuevo bebé, eliminando alimentos de su dieta sin buscar el consejo adecuado.

### Algunos puntos importantes a tener en cuenta

Los niños necesitan mucha energía. Los cereales preparados en casa deberían de ser consistentes y no sueltos y ligeros. También se puede optar por añadir un poco de aceite vegetal a los cereales mientras se cocinan para así aumentar el contenido calórico y el sabor.

Es aconsejable emplear aceite de soja o canola (colza), en vez de girasol o maíz. Los primeros posibilitan la creación de ácidos grasos que son fundamentales en el desarrollo del cerebro y la vista.

No dejes que el niño se llene con líquidos antes de las comidas.

Unta el pan con margarina fortificada con D2 y B12 o con mantequillas de frutos secos o de semillas para aumentar el valor energético del alimento.

Los extractos de levadura bajos en sal son una buena fuente de vitaminas y minerales.

Las legumbres bien cocidas y trituradas aportan energía y proteínas.

Utiliza ocasionalmente melaza para incrementar la ingestión de calcio y hierro.

El tofu preparado con sulfato cálcico aporta más calcio que la leche de vaca. Además es rico en proteínas.

Asegúrate de que el niño sale afuera con frecuencia y juega al sol. En invierno se aconseja darle un suplemento de vitamina D2.

Utiliza leche de soja fortificada con vitamina D2 y B12.

### Información sobre algunos nutrientes esenciales

#### Proteínas

Lo que los niños necesitan fundamentalmente es suficiente energía y no esencialmente proteínas en sí mismas.

Con una cantidad de calorías suficiente, el balance de nitrógeno en el individuo será positivo y las proteínas serán obtenidas adecuadamente a partir de alimentos de origen vegetal.

## Vitamina B12

Tras el nacimiento del bebé, si la leche materna contiene demasiado poca vitamina B12, puede aparecer una deficiencia en el recién nacido, no en esas primeras semanas sino pasados unos meses cuando se han acabado sus reservas. Sin embargo los problemas de falta de vitamina B12 en bebés que beben de la leche materna de madres veganas es muy poco frecuente. Las cantidades recomendadas son de 0.3 ug para los bebés en los seis primeros meses y de 0.4 ug entre los seis y doce meses. Entre el primer año y los diez años los niños deberían de consumir 0.5 ug subiendo paulatinamente la dosis hasta 1 ug diario. Las posibilidades de que se encuentre una deficiencia de B12 en niños son muy bajas. Sin embargo, ha de tenerse en cuenta de que una deficiencia de esta vitamina puede tener consecuencias muy negativas y dado que no es seguro que los alimentos de origen vegetal contengan niveles adecuados de esta vitamina, es aconsejable como método preventivo el incluir en la dieta del niño alimentos fortificados o suplementos de vitamina B12.

## Vitamina D

Con la excepción de ciertos lugares de latitud norte, la mayor parte de los seres humanos obtenemos la vitamina D gracias a la exposición solar y no de nuestros alimentos. Es por ello que en Gran Bretaña se aconseja una cantidad sólo para casos en los que se pueda correr un riesgo significativo de presentar carencias - se trata de los bebés, que se aconseja una ingesta diaria de 8.5 ug que se irá reduciendo hasta los 7 ug diarios. La leche de fórmula contiene suficiente cantidad de vitamina D pero la leche materna puede no aportar suficiente vitamina D a partir de los 4-6 meses especialmente en países del norte y en invierno. Incluso en la población general, algunos bebés nacidos en otoño y amamantados de forma exclusiva durante todo el invierno puedan presentar alguna deficiencia por el bajo contenido de vitamina D en la leche materna. El raquitismo nutricional es más probable que se produzca bajo estas circunstancias en personas de piel oscura, especialmente si se utiliza ropa que limita la exposición al sol. Es aconsejable una breve exposición al sol diaria en primavera, verano y otoño, evitando el periodo más caluroso del día, para asegurar un aporte adecuado de vitamina D. Como alternativa, también se puede optar por suplementos de esta vitamina o alimentos enriquecidos en bebés que se alimentan de leche materna exclusivamente y en el destete.

## Calcio

No se ha encontrado caso alguno de deficiencia de calcio en niños veganos. Dada la extrema importancia de la ingesta de calcio durante la juventud sobre el riesgo futuro de osteoporosis, los padres veganos, al igual que los demás, deben asegurarse de que su hijo consuma alimentos ricos en calcio. La cantidad recomendada es de 350-550 mg diarios para bebés y niños hasta los 10 años. Para las jóvenes adolescentes se recomiendan 800 mg y para los jóvenes 1000 mg.

## Hierro

Los bebés pueden absorber hasta un 50% del hierro que se encuentra en la leche materna mientras que sólo absorben un 10% del de la fórmula. Un estudio realizado en Gran Bretaña en 1981 con niños veganos de edades comprendidas entre 1 y 4'6 años mostró que la cantidad media consumida a diario era de 10 mg principalmente procedentes del trigo y las legumbres. Esta cantidad supera a la cantidad recomendada de Gran Bretaña que se encuentra entre 6.1 y 6.9 mg diarios. Un estudio de seguimiento entre las edades de 5'8 y 12'8 años confirmó que

todos los niños estaban consumiendo la cantidad recomendada de hierro. Las cantidades diarias recomendadas en Gran Bretaña de 1991 son: 0-3 meses - 1.7 mg diarios; 4-6 meses - 4.3 mg diarios; 7-12 meses - 7.8 mg diarios; niños hasta 10 años - de 6.1 a 8.7 mg diarios (dependiendo de la edad); y adolescentes entre 11.3 y 14.8 mg diarios.

## Zinc

Se ha mostrado en la población general que en muchos casos de malformación fetal el causante inmediato fue una falta de zinc de la madre. La leche humana no es rica en este mineral por lo que es fundamental que el feto adquiera una cantidad elevada de éste. De este modo, el bebé recurrirá a sus reservas que había ido almacenando durante los últimos 3 meses de embarazo. Es por esto que algunos bebés prematuros pueden tener riesgo de deficiencia de zinc. Las cantidades recomendadas en el Reino Unido son: 0-6 meses - 4 mg/día; 7 meses-3 años - 5 mg/día; 4-6 años - 6 mg/día; 7-10 años - 7 mg/día.

## Sugerencia de menú para un niño vegano

Los menús que siguen forman parte del libro 'Pregnancy, Children & the Vegan Diet' escrito por el Dr. Michael Klaper. Esperamos sea de utilidad para proporcionar una idea aproximada de las cantidades de alimentos que se debe dar a un niño.

### Raciones por grupo según la edad

Tipo de alimento, Ración aproximada, 6 meses-1 año 1-4 años 4-6 años

- PAN, 1 rebanada, 1 3 4
- CEREALES (enriquecidos), 1-5 cucharadas, 1/2 muy deshechos 1 2
- GRASAS, 1 cucharadita, 0 3 4
- FRUTAS
- cítricos, 2-4 oz, 0 2 en zumo/picadas 2
- otras (\*), 2-6 cucharadas, 2-6 cucharadas 2 troceadas 3
- PROTEÍNAS (Ø), 1-6 cucharadas, 2 cocidas 3 troceadas 3
- VERDURAS, 2-3 onzas
- verduras de hoja verde
- amarillas, 1/4 cocinadas/en puré 1/2 troceadas 1
- otras (§), 1/2 cocinadas/en puré 1 troceadas 1
- Leche de soja fortificada (p.ej., fórmula de soja Farleys), 200ml, 3 3 3
- Varios
- melaza, 1 cucharada, 0 1 1
- germen de trigo, 1 cucharada, 0 opcional opcional

\* Otras frutas incluyen el aguacate, manzana, melocotón, plátano, pera, bayas, albaricoques y uvas.

Ø Algunos alimentos con alto contenido proteico son: frutos secos, mantequilla de frutos secos, mantequilla de cacahuete, legumbres, semillas, crema de semillas y tofu. Se pueden hacer leches de frutos secos para niños mayores, pero no deben reemplazar a la leche de soja. Tanto las semillas como los frutos secos deberían de

picarse antes de dárselas a los bebés.

§ Otras verduras incluyen los brotes de soja, patatas, tomates, lechuga, col, cebollas, apio, pepino, remolacha y coliflor.

---

## Sección 5 – Cómo convivir con niños no veganos

Cuando se trata de los amigos no veganos de nuestros hijos, es aconsejable escribir una nota en la que les expliques qué comidas se prepararán en tu casa en meriendas, fiestas, etc. Es probable que las comidas que ofrezcas sean diferentes a las que se preparan convencionalmente. Los niños suelen ser poco diplomáticos cuando se trata de expresar su desaprobación, con lo que es duro para muchos niños veganos ya que se sienten rechazados en eventos especiales como las fiestas de cumpleaños y otras ocasiones similares.

Si notas que los niños buscan comidas más convencionales, intenta preparar la comida en esa línea. De este modo posiblemente vean que la dieta vegana no es tan extraña y estarán dispuestos a probar más en el futuro. Algunas ideas de cómo hacer esto serían por ejemplo evitar panes integrales a los que los niños no suelen estar acostumbrados y ofrecer pan blanco. Lo mismo ocurre con los dulces y pastas. La masa congelada de Jus Rol es ideal para utilizar en numerosos postres. No es aconsejable que hagas dulces con algarroba ya que si no lo han probado antes los niños notarán la diferencia respecto al chocolate y pueden sentirse decepcionados. Existe una gran variedad de helados veganos de calidad que deleitarán tanto a niños veganos como no-veganos. También hay muchas 'gelatinas' en diferentes sabores que se pueden encontrar tanto en supermercados de alimentación 'natural' como en los convencionales. Un buen ejemplo es la gelatina 'Rowntrees Ready To Eat' (Lista para comer) que viene en pequeños tubos de plástico y es ideal para las pequeñas manos de los niños siendo perfectos para almuerzos y llevar al cole. Los 'Linda McCartney Sausage Rolls' (rollos de salchicha) engañarían a cualquiera ya que su similitud con las salchichas de carne es sorprendente. Además de esto, ofrece verduras frescas como zanahorias, apio, tomates, aperitivos, cacahuetes, zumos de frutas y bebidas gaseosas. Si buscas encontrarás muchas recetas para tartas veganas (la de chocolate siempre es un éxito). Si cuando llega el postre ya están demasiado llenos, asegúrate de dividir el pastel en trozos iguales y dárselo para que lo lleven a casa tras la fiesta.

### Listos para el cole

La mejor opción para asegurar que tus hijos tengan un buen almuerzo en el colegio es preparárselo tú misma. En caso de que la escuela ofrezca menús vegetarianos y tengas buenas referencias de otras madres puedes pedir que elaboren una comida vegana para tu hijo. La Vegan Society (Sociedad Vegana) ofrece un pack de catering que se puede enviar bien al colegio o al servicio de catering que ofrece este servicio en la escuela de tu hijo.

Es obvio que si ya para un adulto vegano es complicado soportar las críticas de familiares y amigos respecto a esta opción, para los niños es todavía más difícil si cabe ya que son más sensibles a la crítica y la presión de los compañeros de clase. Lo único que quieren es integrarse en el grupo y sentirse cómodos sin tener que defender su postura constantemente. La hora del almuerzo será el único momento del día en que el veganismo represente un problema para tu hijo. Se aconseja prepararle con información sobre el veganismo para que sepa cómo responder

a las críticas. En la educación secundaria puede ser peor, dependiendo del grado de concienciación que exista. De todas maneras afortunadamente con la creciente preocupación por los derechos de los animales, el vegetarianismo (cuando no el veganismo) está creciendo considerablemente y convirtiéndose poco a poco en una opción dietética bastante normal. Algunas escuelas también están esforzándose tremendamente en incitar a los estudiantes a comer sano. Incluso en el índice del 'GCSE' se puede encontrar el tema del veganismo ya!

Existe mucha literatura de diferentes organizaciones de derechos de los animales con información para que tus hijos sepan defenderse ante los compañeros que cuestionan su estilo de vida. Lo mejor es que los padres veganos ofrezcan información, consejo y apoyo constante para que sus hijos crezcan sanos y con claras convicciones y bases éticas. Los niños tienen derecho a que la información se les presente como corresponde para su edad, sensibilidad y nivel de entendimiento. Lo mejor son las respuestas honestas y directas que a la larga resultarán más beneficiosas. Cuando la información no es clara o completa será más difícil que vean la relación entre los animales vivos y la comida en el plato.

## Vacunas

El tema respecto a la vacunación de los niños a menudo es un asunto muy debatido entre los padres veganos y vegetarianos que quieren saber más sobre el contenido de las vacunas, si en su producción se han realizado pruebas con animales, y sobre sus efectos a largo plazo. La Dra. Gill Langley habla sobre todo ello en una hoja de información sobre vacunas de la Vegan Society (Sociedad Vegana).

## Vales de Leche

Las familias británicas de renta baja reciben vales de leche. Sin embargo, el Departamento de Sanidad estipula que sólo se pueden canjear por leche de vaca. Puede que se logre obtener Farley's Soya Formula (Formula de leche de soja) con receta médica pero éste sigue siendo un tema de preocupación para la Sociedad Vegana. Se está intentando que el Departamento de Sanidad ofrezca la posibilidad de que la familias veganas puedan obtener leche vegana como alternativa a la leche de vaca con sus vales.

## Más información

### Libros

The Vegetarian Baby by Sharon Yntema. Published by Thorsons.

Vegetarian Children by Sharon Yntema. Published by Thorsons.

Healthy Vegan Infants/Children. Published by Plamil Foods Ltd, Plamil House, Bowles Well Gardens, Folkestone, Kent.

Living Without Cruelty by Mark Gold. Published by Green Print.

Vegan Nutrition by Gill Langley. Published by The Vegan Society.

Pregnancy, Children & the Vegan Diet by M. Klaper. Published by Gentle World.

Simply Vegan by Debra Wasserman & Reed Mangels. Published by VRG (US)

Vegan Nutrition: Pure & Simple by M. Klaper. Published by Gentle World

Why Vegan by Kath Clements

Weaning Your Baby with Wholefoods. Published by Heretic.

Animal Free Shopper. Published by the Vegan Society. (small section on Baby & Infant Care products)

### **Organisations/Groups**

Animal Aid, The Old Chapel, Bradford Street, Tonbridge, Kent TN9 1AW. Tel: 01732 364546.

La Leche League GB, PO Box 29, West Bridgford, Nottingham NG2 6FY. (Breastfeeding help & information).

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3 6NH. Tel: 020 8992 8637.

Mothers Know Best, 4 Wallace Road, London N1 2PG (information on antibiotics, vaccinations, home schooling, hyperactivity, how to win an argument with teachers & doctors).

Plamil Foods Ltd, Plamil House, Bowles Well Gardens, Folkestone, Kent CT19 6PQ. Tel: 01303 850588.

---

*Traducción realizada por Zaira Caloto Kime - [zaira.kime@gmail.com](mailto:zaira.kime@gmail.com)*