

VEGETARIANISMO EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA O LA MUJERES EMBARAZADAS *NO SE RECOMIENDA



En las mujeres embarazadas, los infantes y los adolescentes los requerimientos básicos de proteínas, vitaminas y minerales son mucho mayores que en el resto de la población y su aporte no está garantizado con las dietas vegetarianas o veganas (no se ingiere ningún tipo de productos animales).

Los adolescentes muestran un marcado interés en los estilos de vida alternativos y con frecuencia incluyen el vegetarianismo en su dieta o incluso un estilo francamente vegano. Con frecuencia estos pueden ser comportamientos encubridores de un Trastorno del Comportamiento Alimentario y se convierten en una "excusa válida" para excluir de la dieta alimentos ricos en proteínas y grasas. Los padres deben estar atentos a estos comportamientos.

Al respecto, las autoridades Canadienses de salud preventiva han planteado que una dieta vegetariana bien balanceada es inaceptable e insuficiente para niños y jóvenes en pleno proceso de crecimiento y desarrollo.



Definitivamente NO las recomiendan pero aclaran que en caso de existir, las dietas lacto-ovo-vegetarianas deberían complementarse con otros nutrientes de vitaminas y minerales contenidas en las dietas omnívoras. Los veganos estrictos pueden requerir adicionalmente alimentos calóricos densos para proveer lo necesario para un crecimiento adecuado y este debe ser monitorizado frecuentemente. Los lacto-ovo-vegetarianos y los veganos necesitarían consumir 1.8 veces más hierro, 400 U de vitamina D adicionales, suplementos de Acido Linoléico (un ácido graso esencial), de Calcio, Zinc y Vitamina B 12.

Si su hija(o) inicia una dieta de este tipo esté alerta y consulte con su Pediatra o Nutricionista.

*(Paediatr Child Health Vol 15 No 5 May/June 2010).