

La alimentación basada en vegetales es mejor para el planeta, pero ¿es saludable durante la primera infancia?

Los padres y las madres quieren tomar decisiones fundamentadas en estudios específicos sobre la primera infancia

Enriqueta Román-Riechmann

Jefa del departamento de pediatría

Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda
Madrid (España)

El activismo medioambiental ha contribuido a la popularidad de la alimentación basada en vegetales en todo el mundo al poner de relieve que la crianza de animales para convertirlos en alimentos constituye una considerable fuente de emisiones de gases de efecto invernadero. Se calcula que la adopción de una dieta basada en vegetales se traduciría en una reducción de las emisiones de hasta 8 gigatoneladas de CO₂ al año, lo que equivale aproximadamente al 15 % de la disminución necesaria para mantener el aumento de la temperatura global de aquí a 2050 por debajo de los 1,5 °C (Roe y otros, 2019).

Además, también se obtienen ventajas para la salud: se ha constatado que las personas adultas que siguen una alimentación principalmente vegana o vegetariana ingieren todos los nutrientes que necesitan. Y, por supuesto, los movimientos animalistas señalan los beneficios de esta dieta desde el punto de vista de los derechos de los animales.

Pero ¿qué ocurre con las embarazadas, las madres lactantes y los niños y niñas pequeños? Necesitan

más energía, proteínas y micronutrientes. ¿También en estos casos es saludable la alimentación basada en vegetales?

Qué dice la ciencia

Hay pocos estudios sobre la alimentación basada en vegetales y la infancia y, en general, los que se han hecho han utilizado muestras pequeñas. En una investigación reciente realizada en Alemania con 430 niños y niñas de entre 1 y 3 años, se ha observado que quienes seguían una dieta vegetariana o vegana tenían un desarrollo físico y una ingesta de energía similares a los de quienes se alimentaban de forma omnívora (Weder y otros, 2019). (Los principales tipos de dietas basadas en vegetales son la vegetariana, que excluye la carne y el pescado, y la vegana, que también elimina los lácteos, los huevos y, en ciertos casos, la miel).

Pero también hay estudios que señalan posibles problemas. Según una revisión sistemática realizada por Schürmann para evaluar los estudios sobre la ingesta alimenticia y el estado de salud de los vegetarianos y las vegetarianas de entre 0 y 18 años,



en ciertos casos quienes seguían una alimentación basada en vegetales tenían niveles bajos de las vitaminas B12 y D. Además, su crecimiento y peso corporal se encontraban con más frecuencia por debajo del percentil 50, en comparación con quienes consumían también proteínas animales (Schürmann y otros, 2017). De todas formas, las pruebas eran demasiado diversas para sacar conclusiones firmes.

“Las recomendaciones oficiales sobre la alimentación basada en vegetales durante el embarazo y la primera infancia subrayan la importancia de una buena planificación.”

En otros estudios realizados con mujeres embarazadas de regiones de África y Asia en las que la alimentación es principalmente de base

vegetal, se han observado niveles bajos de las vitaminas B12 y D, así como de calcio y zinc. Según un estudio elaborado en Israel en 2021, la probabilidad de dar a luz un niño o niña de tamaño pequeño para su edad gestacional es mayor entre las embarazadas veganas que entre las omnívoras (Avnon y otros, 2021). Sin embargo, otros estudios concluyen que la alimentación vegana bien planificada puede ser segura durante el embarazo y la lactancia (Sebastiani y otros, 2019).

En cuanto a la primera infancia, ciertas investigaciones sugieren que, cuando no es posible la lactancia materna, las fórmulas a base de soja constituyen una alternativa segura a las lácteas para el crecimiento y el desarrollo neurológico de los bebés (Vandenplas y otros, 2021). No obstante, se han detectado casos de raquitismo y malnutrición por falta de proteínas en niños y niñas que bebían leche vegetal en lugar de vacuna, pues estos productos en ocasiones tienen niveles inferiores de proteínas, calcio y vitamina D (Vitoria, 2017).

Qué recomiendan los organismos oficiales

Las recomendaciones oficiales sobre la alimentación basada en vegetales durante el embarazo y la primera infancia subrayan la importancia de una buena planificación. Según la asociación profesional Academy of Nutrition and Dietetics de EE. UU.: “Las dietas veganas, lacto-vegetarianas y lacto-ovo-vegetarianas son adecuadas para cualquier fase de la vida, incluidos el embarazo y la lactancia” (Melina y otros, 2016).

Por su parte, el comité de nutrición de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica expresa su posición con más cautela: “La alimentación vegana solo se debería seguir con la debida supervisión médica o dietética, y las familias deberían ser conscientes de las graves consecuencias que podrían derivarse de no seguir las recomendaciones relativas a los complementos alimenticios” (Fewtrell y otros, 2017).

“Los y las especialistas en primera infancia tal vez necesiten más información para poder ayudar a los padres y las madres a tomar decisiones acertadas.”

Los y las especialistas en primera infancia tal vez necesiten más información para poder ayudar a los padres y las madres a tomar decisiones acertadas. En un estudio realizado con 360 familias italianas y publicado en 2020, casi la mitad de las personas encuestadas consideraban que su pediatra no disponía de suficiente información para orientarlas sobre cómo pasar directamente de la lactancia materna a una alimentación vegetariana o vegana. Más de tres cuartos afirmaban que su pediatra mostraba cierta resistencia con respecto a los métodos de destete alternativos (Baldassarre y otros, 2020).

En un documento de posición, la North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition expone la siguiente recomendación:

“A partir de un año de edad, para los niños y niñas pequeños que tengan que evitar los lácteos, el consumo de fórmulas comerciales puede ser preferible al de leche vacuna cuando dicha fórmula constituya una fuente sustancial de nutrientes (como proteínas, calcio y vitamina D) que de otro modo escasearían o estarían totalmente ausentes en la dieta restringida del menor. Es necesario informar a los consumidores y consumidoras para dejar claro que [las leches vegetales] no constituyen una fuente equivalente de dichos nutrientes” (Merritt y otros, 2020).

Qué deberían tener en cuenta las familias

Las mujeres embarazadas, así como quienes estén considerando la alimentación basada en vegetales para los y las menores a su cargo, deberían garantizar una ingesta suficiente de ocho nutrientes clave en particular (Müller y otros, 2020):

- **Hierro** es crucial para el crecimiento y desarrollo del sistema nervioso central durante la infancia. Aunque muchos vegetales contienen hierro, para el organismo resulta más fácil absorberlo cuando procede de productos animales, pues el ácido fólico (presente en alimentos como las legumbres, las semillas y los cereales integrales) inhibe su absorción.
- **Zinc** potencia el sistema inmunitario. Aunque algunas legumbres y cereales integrales son ricos en zinc, también contienen ácido fólico que inhibe su absorción.
- **Yodo** es esencial para el desarrollo físico y neurológico. Se encuentra principalmente en el pescado y los lácteos, aunque también las algas son ricas en yodo y existe la sal yodada.
- **Omega 3** junto con otros ácidos grasos poliinsaturados, es crucial para el desarrollo neurológico infantil. Se encuentra principalmente en productos animales, aunque también hay semillas y legumbres que lo contienen.
- **Calcio** es necesario para tener una buena densidad ósea. Está presente en fuentes vegetales como las verduras de hoja verde, pero principalmente se encuentra en los lácteos.
- **Vitamina D** también es crucial para la salud de los huesos. En la alimentación, las principales fuentes

de este nutriente son los lácteos y el pescado azul, aunque también hay alimentos vegetales enriquecidos con vitamina D, y el cuerpo la genera con la exposición al sol.

- **Vitamina B12** la deficiencia de este nutriente en las madres lactantes puede afectar al desarrollo neurológico de sus bebés. La B12 se encuentra prácticamente solo en productos animales, así que quien sigue una alimentación vegana tiene que recurrir a complementos o alimentos enriquecidos.
- **Las proteínas** vegetales suelen tener una composición de aminoácidos esenciales menos diversa que las animales, contenidas en productos como la carne, el pescado, los lácteos y los huevos.

Es muy probable que la mayoría de estas cuestiones se resuelvan con una alimentación basada en

vegetales bien planificada, aunque quienes opten por el veganismo siempre necesitarán complementos de vitamina B12, muchas veces también de vitamina D y, en ciertos casos, también de otros micronutrientes como los ácidos grasos omega-3 durante el embarazo. Otro aspecto que deben tener en cuenta los padres y las madres es que, como las dietas basadas en vegetales son ricas en fibra, los y las menores se llenarán antes, con lo que es posible que ingieran menos cantidad en cada comida.

Dado que la alimentación basada en vegetales cada vez despierta más interés y que es claramente beneficiosa para el medio ambiente, hay que investigar más sobre este asunto. Las embarazadas, las familias, la comunidad sanitaria y todas las personas que cuidan a menores necesitan directrices claras para poder tomar decisiones que sean ventajosas para los niños y las niñas.

➤ [Para la versión en línea de este artículo: espacioparalainfancia.online/2021-31](https://www.espacioparalainfancia.online/2021-31)

Bibliografía

- Avnon, T.; Paz Dubinsky, E.; Lavie, I.; Bashi, T. B.-M.; Anbar, R.; y Yogeve, Y. (2021). "The impact of a vegan diet on pregnancy outcomes". *Journal of Perinatology*, 41(5), 1129-1133. doi: 10.1038/s41372-020-00804-x.
- Baldassarre, M. E.; Panza, R.; Farella, I.; Posa, D.; Capozza, M.; Mauro, A. D.; y Laforgia, N. (2020). "Vegetarian and vegan weaning of the infant: how common and how evidence-based? A population-based survey and narrative review". *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4835. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134835>
- Fewtrell, M.; Bronsky, J.; Campoy, C.; Domellöf, M.; Embleton, N.; Fidler Mis, N.; Hojsak, I.; Hulst, J. M.; Indrio, F.; Lapillonne, A.; y Molgaard, C. (2017). "Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition". *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 64(1), 119-132.
- Melina, V.; Craig, W.; y Levin, S. (2016). "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets". *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.
- Merritt, R. J.; Fleet, S. E.; Fifi, A.; Jump, C.; Schwartz, S.; Sentongo, T.; Duro, D.; Rudolph, J.; Turner, J.; y el comité de nutrición de NASPGHAN (2020). Documento de posición de la North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition: "Plant-based Milks". *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 71(2), 276-281. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000002799>
- Müller, P. (2020). "Vegan diet in young children". *Nestlé Nutrition Institute Workshop Ser.*, 93,103-110. doi: 10.1159/000503348.
- Roe, S.; Streck, C.; Obersteiner, M.; Frank, S.; Griscom, B.; Drouet, L.; Fricko, O.; Gusti, M.; Harris, N.; Hasegawa, T.; Hausfather, Z.; Havlík, P.; House, J.; Nabuurs, G.-J.; Popp, A.; Sánchez, M. J. S.; Sanderman, J.; Smith, P.; Stehfest, E.; y Lawrence, D. (2019). "Contribution of the land sector to a 1.5 °C world". *Nature Climate Change*, 9, 817-828. <https://doi.org/10.1038/s41558-019-0591-9>
- Schürmann, S.; Kersting, M.; y Alexy, U. (2017). "Vegetarian diets in children: a systematic review". *European Journal of Nutrition*, 56(5),1797-1817.
- Sebastiani, G.; Herranz Barbero, A.; Borrás-Novell, C.; Alsina Casanova, M.; Aldecoa-Bilbao, V.; Andreu-Fernández, V.; Pascual Tutusaus, M.; Ferrero Martínez, S.; Gómez Roig, M. D.; y García-Algar, O. (2019). "The effects of vegetarian and vegan diet during pregnancy on the health of mothers and offspring". *Nutrients*, 11(3), 557. <https://doi.org/10.3390/nu11030557>
- Vandenplas, Y.; Hegar, B.; Munasir, Z.; Astawan, M.; Juffrie, M.; Bardosono, S.; Sekartini, R.; Basrowi, R. W.; y Wasito, E. (2021). "The role of soy plant-based formula supplemented with dietary fiber to support children's growth and development: An expert opinion". *Nutrition*, 90, 111278. doi: 10.1016/j.nut.2021.111278.
- Vitoria, I. (2017). "The nutritional limitations of plant-based beverages in infancy and childhood". *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1205-1214. doi: 10.20960/nh.931.
- Weder, S.; Hoffmann, M.; Becker, K.; Alexy, U.; y Keller, M. "Energy, macronutrient intake, and anthropometrics of vegetarian, vegan, and omnivorous children (1-3 years) in Germany (VeChi Diet Study)" (2019). *Nutrients*, 11(4), 832. doi: 10.3390/nu11040832.