

# Niños vegetarianos: ¿les faltarán proteínas y hierro?

Si una familia decide seguir una alimentación vegetariana, debe acudir a un dietista-nutricionista cualificado para planificar la dieta y los suplementos necesarios

Hay niños que rechazan el pescado y, aunque no es habitual, cualquier tipo de carne. En otras ocasiones, los padres son vegetarianos o han decidido adoptar un patrón vegetariano para alimentarse y desean que sus hijos también lo asuman.

Las familias, entonces, se preocupan porque está muy extendido el mensaje de que la carne y el pescado tienen extrema importancia en la alimentación infantil por considerar que contienen mucho hierro y que las proteínas que se ingieren al consumirlos son de mayor calidad y más completas que las de fuentes vegetales.

## Mensaje erróneo

La teórica superioridad de los alimentos de origen animal sobre los de origen vegetal, en cuanto a su contenido en proteínas y hierro, se ha enunciado durante muchos años.

Pero, en la actualidad, y a la luz de la ciencia, ese mensaje ya no se puede sostener. En general, los niños que llevan una alimentación vegetariana comen de manera más saludable que la mayoría de menores que tienen una alimentación occidental tradicional, ya que su familia está muy sensibilizada en

el plano nutricional: cuidan más los nutrientes necesarios en el día a día y desarrollan un control sobre la ingesta de productos superfluos e insanos, tan frecuentes en la dieta occidental.

De todas maneras, por encima de los dos años, no tendría que haber muchas diferencias entre una dieta vegetariana y una no vegetariana, ya que hoy en día se recomienda que las frutas, las verduras, las legumbres y los cereales integrales ocupen la mayor parte de un teórico plato de alimentación saludable.

## Proteínas de origen vegetal

Las proteínas de origen vegetal, correctamente combinadas a lo largo de varias comidas, cumplen a la perfección la función plástica y reparadora que tienen todas las proteínas en el organismo, además de muchas otras misiones, como transportar el oxígeno por la sangre (hemoglobina), defendernos de los organismos productores de enfermedades (los anticuerpos o "defensas"), contraer los músculos (actina y miosina), catalizar la mayoría de reacciones químicas que se producen en nuestro interior (enzimas) o regular el sistema endocrino (hormonas).

Por otro lado, se ha constatado que la anemia ferropénica se da tanto en personas vegetarianas como en las no vegetarianas. Este tipo de anemia se caracteriza por un número de glóbulos rojos o cifra de hemoglobina menores al normal debido a un déficit de hierro. Los síntomas que podrían darse en esta situación serían: irritabilidad, cansancio, inapetencia marcada, mareos, palidez de piel o de mucosas (labios y conjuntiva palpebral con poco color), etc.

## Vegetales con hierro y proteínas

A continuación se nombran cuatro grandes grupos de alimentos de origen vegetal que son fuentes apreciables de proteínas o de hierro, entre otros nutrientes importantes como el calcio, los ácidos grasos esenciales o el zinc.

**1 Legumbres:** garbanzos, lentejas, judías secas (alubias o habichuelas), guisantes, habas, soja y sus derivados como *tempeh*, tofu, soja texturizada, bebida de soja... La lenteja roja se cuece rápido y es idónea para iniciar la alimentación complementaria del bebé, pues no tiene piel y se digiere bien, formando con facilidad crema o puré.

**2 Frutos secos, frutas desecadas y semillas:** almendras, nueces, piñones, avellanas, pistachos, cacahuetes, anacardos, pipas, higos secos, orejones de melocotón, pasas, dátiles, semillas de lino, de sésamo (mejor molidas en forma de crema o *tahín*), de calabaza, de chía...

**3 Verduras de hoja verde:** acelgas, espinacas, col rizada, alcachofas, lechugas, coles de Bruselas, etc. Como son fuentes de hierro no hemo (el hierro hemo de origen animal tiene mayor absorción), se debe apoyar su absorción con alimentos que contengan abundante vitamina C, como son los cítricos, los pimientos, las fresas, los kiwis, el brócoli, los tomates, los berros...

**4 Cereales integrales:** avena, trigo, espelta, mijo, centeno, maíz, quinoa, amaranto... (estos dos últimos son pseudocereales). El seitán se obtiene amasando el gluten de trigo y cociéndolo en agua, por lo que también es fuente de proteínas y calcio de origen vegetal.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## CONSEJOS PARA FAMILIAS OVOFACTO-VEGETARIANAS

Si la familia es o decide ser ovolactovegetariana conviene tener en cuenta las siguientes cuestiones:

**1. El huevo es un alimento con proteínas de excelente calidad, si bien el hierro que contiene en la yema es de tipo no hemo, a pesar de su origen animal. Por tanto, también será conveniente combinar con hortalizas ricas en vitamina C y cítricos.**

**2. La leche y sus derivados son alimentos de alto valor nutricional que entran en el menú de las personas ovolactovegetarianas. Pero los lácteos no son la única fuente de calcio: las almendras tienen bastante más calcio por cien gramos que la leche de vaca y una aceptable tasa de absorción, mientras que las bebidas fortificadas de soja tienen el mismo contenido y tasa de absorción de calcio que la leche de vaca. Por otro lado, la actividad física (mejor al aire libre) y recibir dosis adecuadas de luz solar son herramientas imprescindibles para tener una buena salud ósea, seamos o no vegetarianos.**

