Niños vegetarianos ¿niños sanos?

Miriam Martínez-Biarge
Pediatra

Madrid, 17 Febrero 2017

14º curso actualización pediatría 2017

Vegetarianismo = *dieta de alimentos derivados de plantas,* ***con o sin*** *productos lácteos, huevos y / o miel.*

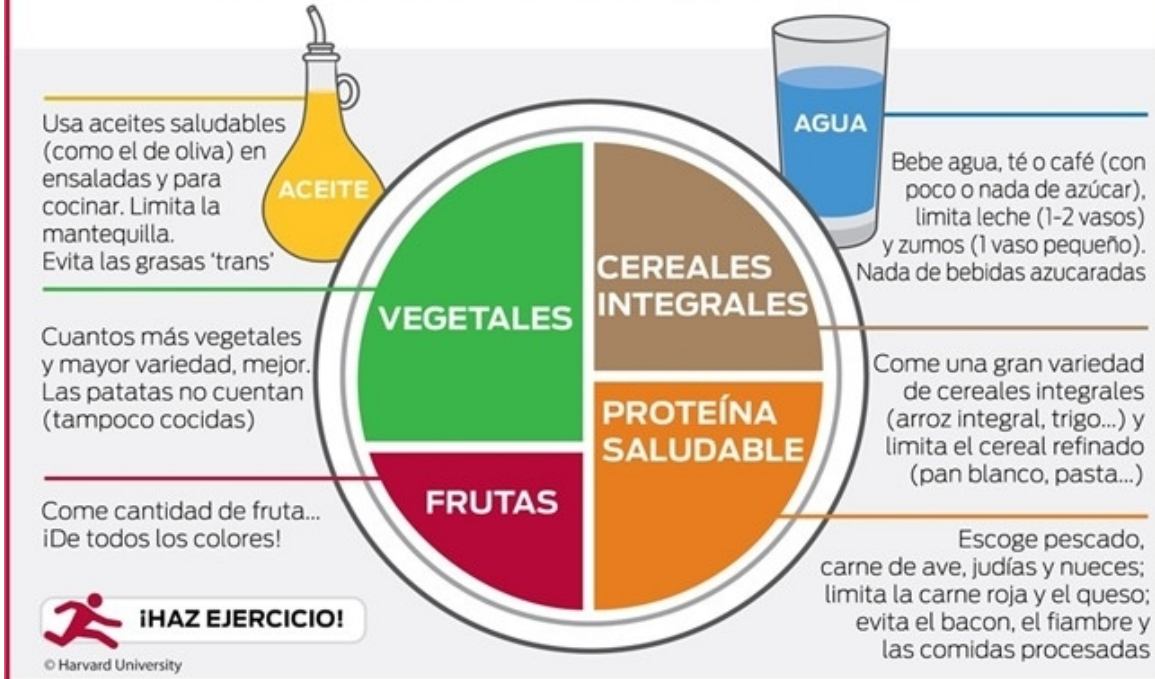
Unión Vegetariana Internacional

Vegano = no toma ningún producto de origen animal
Lactovegetariano = toma productos lácteos
Ovovegetariano = toma huevos
Ovolactovegetariano = toma huevos y productos lácteos

Vegetarianismo = *dieta restrictiva*
dieta carencial
dieta “de moda” seguida por adolescentes en riesgo de anorexia

Veganismo = *bebés malnutridos*

EL PLATO DE COMIDA SALUDABLE



Usa aceites saludables (como el de oliva) en ensaladas y para cocinar. Limita la mantequilla. Evita las grasas 'trans'

Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar), limita leche (1-2 vasos) y zumos (1 vaso pequeño). Nada de bebidas azucaradas

Cuantos más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas no cuentan (tampoco cocidas)

Come una gran variedad de cereales integrales (arroz integral, trigo...) y limita el cereal refinado (pan blanco, pasta...)

Come cantidad de fruta... ¡De todos los colores!

Escoge pescado, carne de ave, judías y nueces; limita la carne roja y el queso; evita el bacon, el fiambre y las comidas procesadas

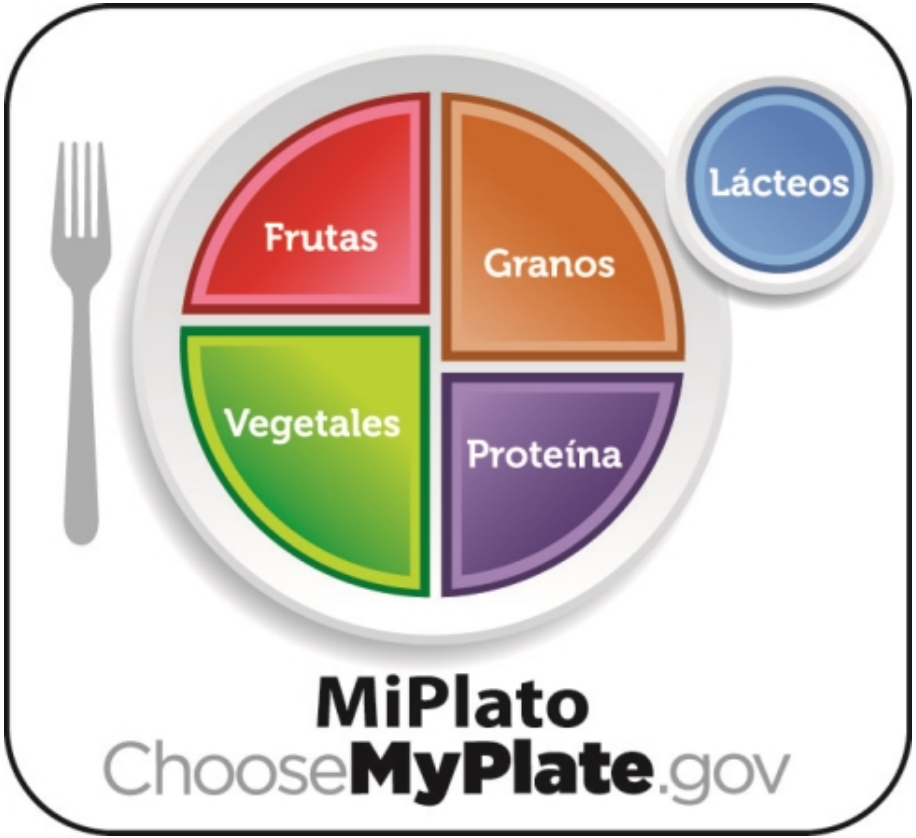
¡HAZ EJERCICIO!

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

USDA- *2010 & 2015 Dietary Guidelines for Americans*



Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.

Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.

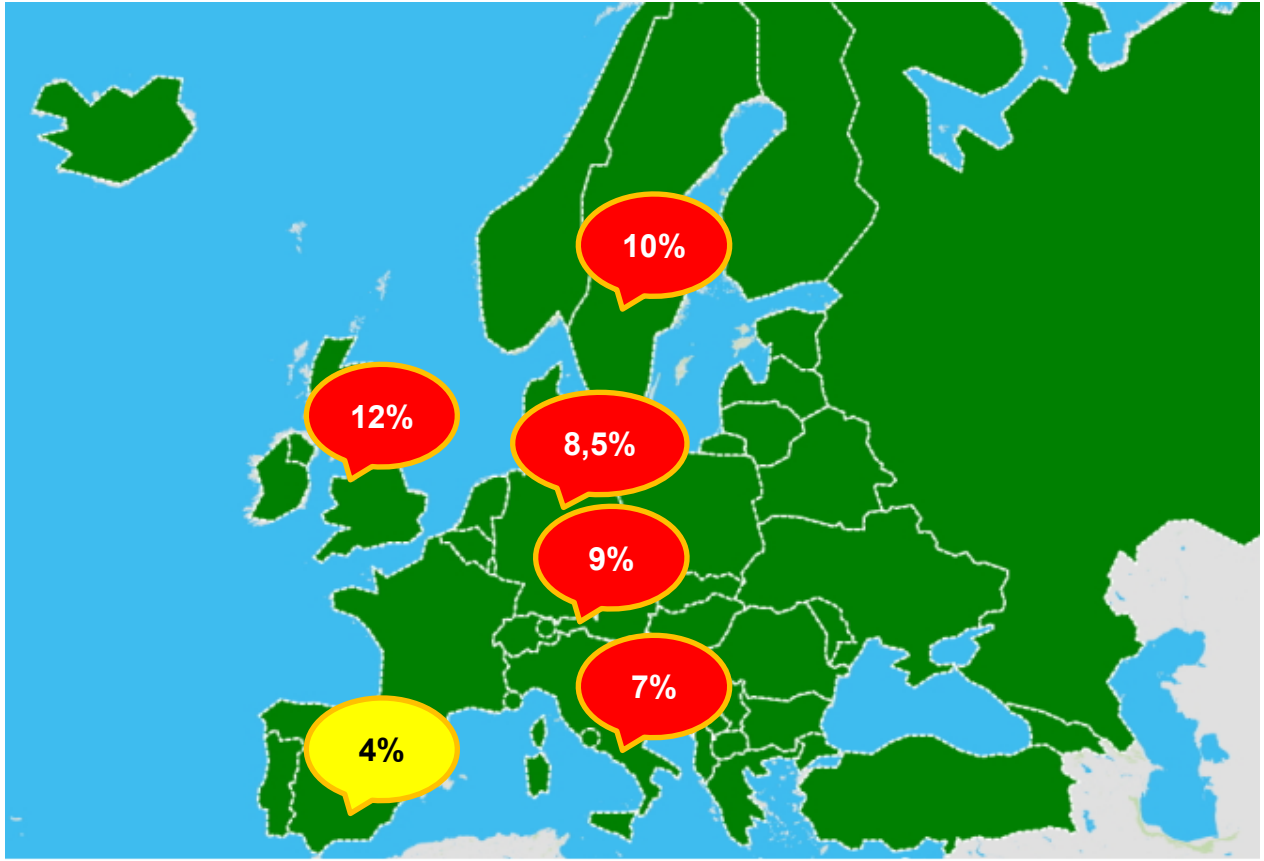
Eat less often and in small amounts

Choose unsaturated oils and use in small amounts

Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

Source: Public Health England in association with the Welsh government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016


10%
12%
8,5%
9%
7%
4%

Efectos del vegetarianismo sobre la salud de los adultos

Referencia	Tipo estudio	Nº pacientes	Resultado	Descripción
J Gen Int Med 2016; 31: 109-116	Metaanálisis (12 ensayos clínicos)	1.151	Pérdida de peso (18 semanas)	Mayor pérdida de peso si dieta vegana (2,5kg) o vegetariana (1,48Kg) vs. no.
J Am Heart Assoc 2015; 4: e002408	Metaanálisis (11 ensayos clínicos)	832	Lípidos en sangre	ChT: ↓ 14mg/dl LDL: ↓ 13 mg/dl HDL: ↓ 3,8 mg/dl
JAMA Int Med 2014;174: 577	Metaanálisis (7 ensayos clínicos 32 observacionales)	311 + 21.604	Tensión arterial	EC: TAS ↓4,4 TAD ↓2,2 Obs: TAM ↓6,9 TAD ↓4,7

Efectos del vegetarianismo sobre la salud de los adultos

Referencia	Tipo estudio	Nº pacientes	Resultado	Descripción
Cardiovasc Diagn Ther 2014;4:373.	Metaanálisis (6 ensayos clínicos)	255 (DM2)	HbA1c	Disminución 0,39% (IC 95% -0,62 to -0,15; P=0,001)
Int J Cardiol 2014;176:680	Metaanálisis (8 observacionales)	183.321	Enfermedad cardiovascular	RR: 0,84 (IC 95% 0,74-0,96)
Ann Nutr Metab. 2012;60:233.	Metaanálisis (7 observacionales)	124.706	Mortalidad cardiovascular Incidencia cancer	RR: 0,71 (IC 95% 0,56-0,87) RR: 0,82 (IC 95% 0,67-0,97)

European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition
EPIC-Oxford cohort study

- 65.000 hombres y mujeres adultos
- Aprox. 30% vegetarianos
- Seguimiento prospectivo desde 1993
- Estudio ingesta y estado nutricional, incidencia de cáncer y enfermedades crónicas

- 32% disminución riesgo de muerte o hospitalización por enfermedad cardiovascular
- 12% disminución incidencia todos tipos cáncer
  - ↓60% cáncer gástrico
  - ↓ 80% mieloma múltiple
  - ↓35% linfomas y otros tumores hematopoyéticos
- 31% disminución riesgo enfermedad diverticular
- 30% reducción incidencia cataratas (40% en veganos)

- 30% incremento riesgo fracturas veganos* (si ingesta calcio < 525 mg/día)

LOMA LINDA UNIVERSITY
School of Public Health
Department of Nutrition

Adventist Health Studies

- Adventist Mortality Study, 1958-1966
  22.940 participantes
- Adventist Health Study-1, 1974-1988
  34.198 participantes
- Adventist Health Study-2, 2002-
  96.000 participantes
  50% no vegetarianos – 50% diferentes grados de vegetarianismo

- Menor mortalidad por todo tipo de cáncer y enfermedad cardiovascular en adventistas comparados con población general. Efecto más marcado en varones.

- Menor incidencia de cáncer y enfermedad cardiovascular en adventistas vegetarianos comparados con adventistas no vegetarianos.

- Menor incidencia de diabetes tipo 2, obesidad, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, síndrome metabólico, cáncer de próstata; cuanto más vegetariana es la dieta. Efecto dosis -dependiente.

PEDIATRICS
OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

O'Connell JM et al.
Growth of vegetarian children: The Farm Study.
Pediatrics 1989; 84: 475.

- 404 niños vegetarianos, 4 meses-10 años
- Residentes en una comunidad en Tennessee, EEUU (*The Farm*)
- La mayor parte de las medidas de peso, talla y peso/talla se encontraban P25-P75
- Crecimiento hasta los 10 años: comparable a la población de referencia (-0,7 cm & -1,1 kg / -0,1 & -0,3 DE).

Efectos del vegetarianismo sobre la salud de los niños

Referencia	Tipo estudio y lugar	Nº niños & edad	Descripción
Eur J Clin Nutr. 1991;45:51.	Transversal, **California, EEUU**	1765 (7-18) 50% lacto-vegetarianos	Todos grupos dentro percentiles Vegetarianos 2cm (♀) y 2,5cm (♂) más altos
Eur J Clin Nutr. 1997;51:20-5.	Obervacional- seguimiento longitudinal (1a), **Inglaterra**	50 (7-11a) + 50 no vegetarianos	No diferencias significativas en talla y peso. Ambos grupos cerca P50
Am J Clin Nutr. 1999;70:579S	Observacional **Flandes**	82 (6-17a)	Menor ingesta energía Menor IMC en adolescentes Crecimiento y desarrollo puberal dentro límites normales
Nutr Res. 2008;28:430.	Transversal, antropometría y encuesta nutricional, **China**	42 (prescolares) + 56 no-veg	No diferencias en peso, talla, IMC, estado nutricional

Melina V, Craig W, Levin S.
Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.
J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025

Las dietas vegetarianas apropiadamente planificadas, incluyendo las dietas veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden resultar beneficiosas en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades. Las dietas vegetarianas y veganas son adecuadas para todas las etapas de la vida, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, vida adulta y vejez, así como para los atletas.

eat right.
Academy of Nutrition and Dietetics

Nutrientes que han sido objeto de preocupación en las dietas vegetarianas

- Proteínas
- Grasas
- Hierro
- Calcio
- Zinc
- Yodo
- Vitamina D
- Vitamina B12

Proteínas

- Las proteínas ya no se dividen en “completas” e “incompletas” o en proteínas de “alto” o “bajo” valor biológico. Todas las proteínas vegetales tienen TODOS los aminoácidos esenciales.

- Una dieta 100% vegetal que proporcione suficientes calorías proporcionará también suficientes proteínas.

- Los alimentos vegetales más ricos en proteínas son las legumbres, los frutos secos y las semillas.

14º curso actualización pediatría AEPap 2017

Proteínas

- No es necesario combinar diferentes grupos de alimentos en una misma comida o siquiera en un mismo día para aumentar la “calidad” de las proteínas vegetales.

- Una dieta que contenga 2-3 raciones de legumbres al día y 1-2 raciones de frutos secos, además del resto de alimentos, aportará la cantidad óptima de proteínas para un normal metabolismo y un buen crecimiento.

Alimento	g de prot /100 g de producto
Cacahuetes	26
Almendras	21
Seitan	21
Tempeh	20
Carne de pollo	18
Semillas de calabaza	18
Anacardos	18
Pan integral	14
Lentejas (ya cocidas)	12
Huevo (cocido, por 100g, no por unidad)	12
Garbanzos (ya cocidos)	9
Tofu	9
Leche semidesnatada de vaca (100ml)	3,3
Leche de soja (100ml)	3,3

Legumbres	Frutos secos & semillas
Medio plato legumbre (garbanzo, lenteja, alubia) cocida	Un puñado de nueces, almendras, avellanas, anacardos
Un vaso de leche de soja o dos yogures de soja	Un puñado de pipas de calabaza o de girasol
Una cucharada de mantequilla de cacahuetes	Dos cucharadas de mantequilla de almendras
4-5 cucharadas de hummus	Una cucharada de tahini
Una porción de tofu o tempeh	
Un filete de seitan	
Una hamburguesa vegetal	

Cantidades Diarias Recomendadas de Proteínas en la Infancia y Adolescencia
European Food Safety Authority, 2012

Edad	CDR (g /kg)	
1 año	1,1	
2 años	1,0	
3-10 años	0,9	
	Niñas	Niños
11-14 años	0,9	0,9
15-16 años	0,85	0,9
17-18 años	0,80	0,85

EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2012. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA Journal 2012;10(2):2557, 66 pp. doi:10.2903/j.efsa.2012.2557

Un niño de 2 años y un peso de 13 kg, necesitará cada día 13 gramos de proteínas (13 x 1,0).

Alimento	Gramos de proteína
Un yogur de soja (125 g)	3
Hummus (3 cucharadas)	3
Un cuenco pequeño de quinoa cocida (60 g)	2
Una rebanada de pan integral (30g)	3,5
Una cucharada sopera de mantequilla de almendras (15g)	2
Total	**13,5**

Una niña de 5 años y un peso de 20 kg, necesitará cada día 18 gramos de proteínas (20 x 0,9).

Alimento	Gramos de proteínas
Un vaso de leche de avena (250 ml)	2,5
Una cucharada sopera de mantequilla de cacahuetes (15g)	4
Dos salchichas pequeñas de tofu (80g)	7
Un puñado pequeño de semillas de girasol (25g)	4,5
Total	**18**

Un niño de 10 años y un peso de 36 kg, necesitará cada día 32,5 gramos de proteínas (36 x 0,9).

Alimento	Gramos de proteínas
Un vaso de leche de soja (250 ml)	8
Dos rebanadas de pan integral (55 g)	7
Medio plato de garbanzos cocidos (80 g)	8
Un puñado de pistachos (30g)	6
Una patata mediana (150g)	3,5
Total	32,5

Una adolescente de 15 años, con un peso de 50 kg, necesitará cada día 42,5 gramos de proteínas (50 x 0,85).

Alimento	Gramos de proteínas
Un vaso de leche de soja (250 ml)	8
Dos rebanadas de pan integral (55 g)	7
Un plato de lentejas cocidas (200 g)	18
Un puñado de nueces (30g)	4,5
Un plato de arroz integral cocido (190g)	5
Total	**42,5**

Grasas

- No se debe restringir la grasa en la dieta de los niños a menos que haya una razón médica específica.

- En las dietas vegetarianas debe limitarse la ingesta de ácidos grasos poli -instaurados omega-6, evitar las grasas hidrogenadas, y favorecer la ingesta de ácidos grasos mono-insaturados o poli-insaturados de la familia omega-3.

- El mejor aceite es el de oliva o el girasol alto-oleico.

Buenas grasas	Reducir / evitar
• Oliva, aceitunas • Girasol *alto oleico* • Aguacate • Frutos secos y semillas • Soja & derivados	• Margarinas • *Trans* • Aceites vegetales ricos en omega-6 (girasol, maíz, pepita de uva, algodón…)

Alimentos ricos en ácido linolénico (ALA), precursor de la familia omega-3

- Semillas de lino y aceite virgen de lino
- Nueces
- Semillas de chía
- Tofu
- Alubias rojas
- Verduras verdes de hoja (espinacas, hojas de ensalada)

¿Quién se puede beneficiar de tomar un suplemento de omega -3 (DHA y EPA)?

- Las mujeres embarazadas y madres que estén dando el pecho: **500 mg /día** de DHA + EPA
- Los bebés menores de 6 meses que reciban fórmula artificial: **100 mg /día** de DHA + EPA
- Los bebés 6-12 meses que tomen menos del 50% de sus calorías en forma de leche materna: **100 mg/día** de DHA + EPA.

Existe DHA & EPA de origen 100% vegetal, obtenido de aceite de algas marinas

Hierro

- El hierro vegetal **se absorbe mejor** en presencia de vitamina C y otros ácidos orgánicos como ácido cítrico, láctico, etc
  - Combinar legumbres con verduras
  - Fruta de postre
  - Aliñar ensaladas con zumo de limón / vinagre

- Los taninos y polifenoles de café, té e infusiones, así como los fitatos, suplementos de calcio y la leche de vaca **inhiben** la absorción.
  - Evitar café, té, cacao, infusiones A LA VEZ que las comidas
  - Remojar legumbres, desechar agua de remojo
  - Tomar pan elaborado con levadura madre
  - Tomar otros alimentos fermentados / germinados

Hierro

Fitatos

Polifenoles

Suplementos calcio

Leche de vaca

Vitamina C

Otros ácidos

Lisina

Fermentación
& germinación

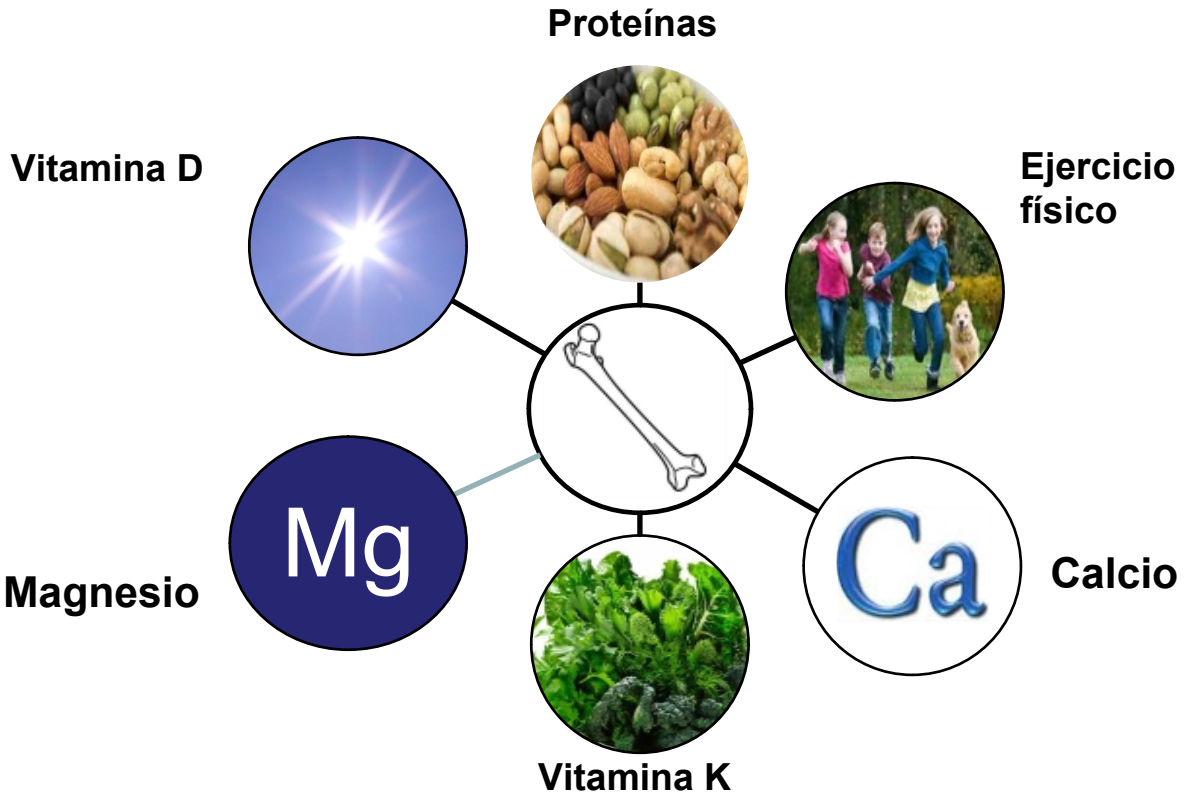
HARVARD
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

"La leche no es la única ni probablemente la mejor fuente de calcio"

Obtener suficiente calcio desde la infancia ayuda a construir y mantener la masa ósea. No está claro sin embargo que necesitemos tanto calcio como se recomienda generalmente y tampoco está claro que los lácteos sean la mejor fuente de calcio para la mayoría de las personas. ***Hay muy escasa evidencia – si alguna- de que altas ingestas de lácteos protejan frente a la osteoporosis****; sin embargo hay evidencia considerable de que pueden ser perjudiciales. Altas ingestas de lácteos aumentan el riesgo de cáncer de ovario y cáncer de próstata y sus altos niveles de retinol pueden, paradójicamente, aumentar el riesgo de osteoporosis.*

Es preferible limitar la ingesta de lácteos a 1-2 vasos de leche (desnatada o semidesnatada) al día; menos es aceptable si se obtiene el calcio de otras fuentes. En los niños > 2 años la cantidad ideal de lácteos no está clara, pero no parece que más de 2 raciones diarias proporcionen beneficios. Buenas fuentes de calcio no lácteo incluyen verduras de hoja verde y brécol, leche de soja fortificada, tofu y legumbres.

Calcio


Proteínas
Vitamina D
Ejercicio físico
Mg
Magnesio
Ca
Calcio
Vitamina K

Calcio

Muy buena absorción (40-65%)	**Verduras de la familia de las coles, incluyendo repollo, berza, grelos, col verde rizada, cavolo nero, col china y brécol; así como berros y rúcula.** Lácteos Leches y yogures de soja (y otras leches vegetales) enriquecidas con calcio. Tofu cuajado con sales de calcio
Absorción moderada (20-30%)	Legumbres: alubias, lentejas , garbanzos, soja. Frutos secos y semillas, especialmente almendras, sésamo (incluyendo crema de sésamo - tahini) y chía. Frutas y frutas desecadas como naranjas, higos, orejones de albaricoque, pasas, ciruelas secas, dátiles. Hierbas aromáticas secas (perejil, tomillo, romero, salvia…)
Absorción baja (5-10%)	Espinacas y acelgas (muy ricas en oxalatos).

Calcio

Unos buenos aportes de calcio se garantizan con la ingesta de:

- Dos raciones de lácteos o de leches vegetales enriquecidas con calcio al día (incluyendo yogures y/o yogures de soja enriquecidos).
- Al menos 3-4 raciones / semana de verduras ricas en calcio y bajas en oxalatos: repollo, berza, grelos, col verde rizada, cavolo nero, col china, brécol; berros y rúcula..
- 2-3 raciones / semana de tofu, eligiendo variedades cuajadas con calcio.
- Una ración de otras legumbres / día
- Una ración al día de frutas, frutos secos o semillas ricos en calcio (almendras, sésamo, higos, chía, dátiles, naranjas, etc).

Calcio

Cantidades Diarias Recomendadas (CDR) de Calcio en la Infancia y Adolescencia
Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, 2015

Edad	CDR (mg /día)
7-12 meses	280
1-3 años	450
4-10 años	800
11-17 años	1150

Calcio

Una niña de 3 años necesitará cada día 450 mg de calcio.
Los alimentos siguientes le aportan el 100% de las CDR de calcio:

Alimento	mg de calcio
Un vaso de leche de vaca o de avena* (200 ml)	240
50g de tofu	100
Una rebanada de pan integral (30g)	30
Una cucharada sopera de mantequilla de almendras (15g)	55
Medio boniato mediano	25
Total	**450**

* Variedades fortificadas

Calcio

Un niño de 7 años necesitará cada día 800 mg de calcio.
Los alimentos siguientes le aportan el 100% de las CDR de calcio:

Alimento	mg de calcio
Dos vasos de leche de vaca o de almendras* (200 ml)	480
Un yogur de soja*	120
Media taza de alubias con tomate (4 cucharadas, 100g)	40
Medio plato pequeño de brécol (50g)	20
Dos rebanadas de pan integral (60g)	60
Una patata pequeña (120g)	20
3 higos secos	40
Un vaso pequeño (150ml) de zumo de naranja natural	20
Total	**800**

* Variedades fortificadas

Calcio

Una adolescente de 13 años necesitará cada día 1150 mg de calcio.
Los alimentos siguientes le aportan el 100% de las CDR de calcio:

Alimento	mg de calcio
Dos vasos de leche de vaca o de leche de avena* (250 ml)	600
Un yogur de leche de vaca o de soja*	120
Un puñado de almendras (30g)	75
Una naranja grande	75
Dos rebanadas de pan integral (60g)	60
Un plato pequeño de ensalada de rúcula (25g)	40
Una cucharada de tahini	65
Medio plato de col china salteada (125g)	115
Total	**1150**

* Variedades fortificadas

Zinc

- Las mejores fuentes vegetales de zinc son las legumbres y los frutos secos y semillas. Los lácteos son una buena fuente de zinc.

- El fermentado de pan con levadura madre y el remojo prolongado de legumbres favorecen la eliminación de fitatos, que son inhibidores de la absorción de zinc.

- Los vegetarianos y veganos tienen ingestas menores y niveles más bajos en sangre, dentro de rango normal.

Zinc

Alimentos vegetales ricos en zinc	mg de zinc
Un puñado (30g) de semillas de calabaza tostadas	2,2
Un puñado de anacardos (30g)	1,7
Una cucharada sopera de tahini (15g)	1,5
Un puñado de semillas de girasol (30g)	1,5
80g de garbanzos cocidos (medio tazón)	1,2
100 g de lentejas cocidas (medio tazón)	1,2
80g de quinoa cocida (medio tazón)	1
30g de copos de avena (4 cucharadas soperas)	1
Medio plato de guisantes cocidos o salteados (80g)	0,85
Una porción de tofu firme (80g)	0,65
Una rebanada de pan integral	0,6
Medio plato de setas shiitake salteadas	0,5

Yodo

- Las fuentes principales son la sal yodada y los productos lácteos no ecológicos.

- Las **algas** son un alimento muy rico en yodo y en pequeñas cantidades pueden contribuir al aporte de yodo en la dieta, sobre todo en veganos.

- Las algas nori, dulse, espagueti de mar, y wakame se pueden tomar en pequeñas cantidades a partir del año de edad.
- Evitar kombu, kelp, espirulina, hijizi, y arame por su alto contenido en yodo y potencial toxicidad

Vitamina D

- Los niños y adolescentes que no puedan exponerse a la luz del sol con regularidad pueden necesitar un suplemento de vitamina D, especialmente en invierno.

- A partir del año de edad la dosis diaria recomendada es 600 UI / día. Se puede administrar también en megadosis mensual o trimestralmente.

- Los lactantes amamantados deben recibir 400 UI de vitamina D al día.

La vitamina B12 **no** se encuentra en ningún alimento de origen vegetal

VITAL garantizar su aporte

Huevos y lácteos aportan una pequeña cantidad, pero por sí solos no mantienen niveles óptimos a largo plazo

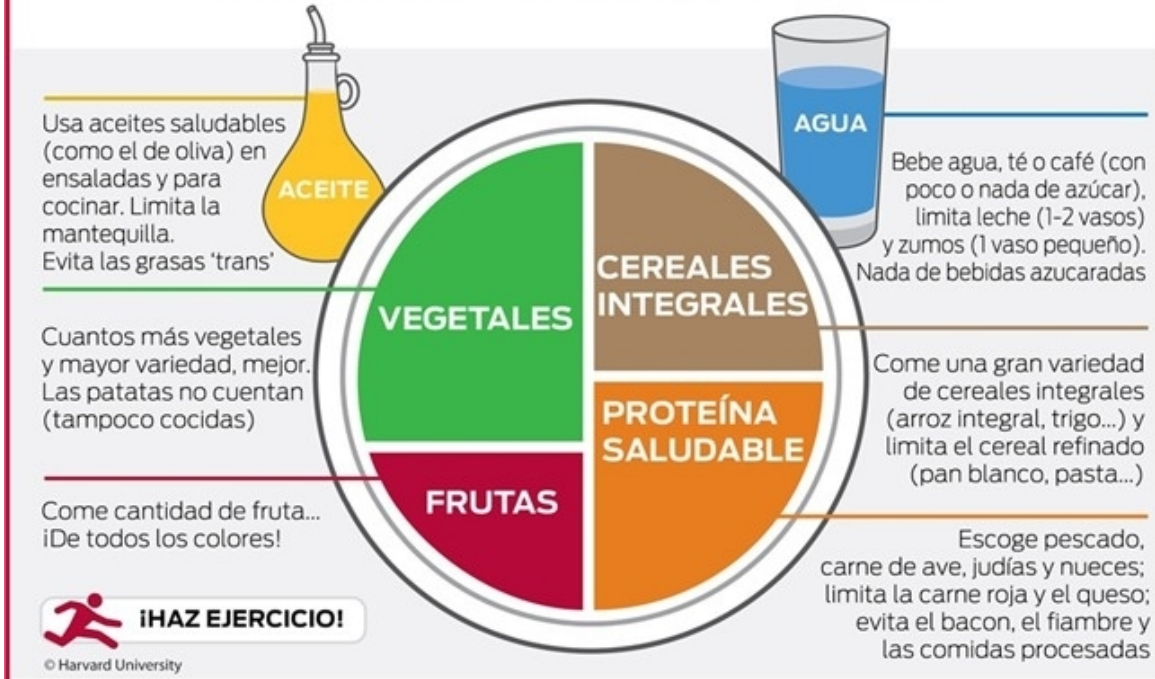
Algunas marcas de leche y yogures de soja, así como de levadura nutricional, están enriquecidos con B12; y son un aporte interesante si se toman regularmente, pero no suelen ser suficientes como única fuente

Los suplementos orales son la forma más eficiente y segura de aportar B12 a partir de los 7 meses de edad

B12

Edad	Suplemento semanal	Frecuencia	
		OLV o Ve que toma alimentos fortificados	Ve y no toma alimentos fortificados
7-12 meses	250 mcg	1 /semana	
1-3 años	250 mcg	1 /semana	2 /semana
4-8 años	500 mcg	1 /semana	2 /semana
9-13 años	750 mcg	1 /semana	2 /semana
>14 años	1000 mcg	1 /semana	2 /semana
Embarazo	1000 mcg	2 /semana	3 /semana
Lactancia	1000 mcg	2 /semana	3 /semana

EL PLATO DE COMIDA SALUDABLE



Usa aceites saludables (como el de oliva) en ensaladas y para cocinar. Limita la mantequilla. Evita las grasas 'trans'

Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar), limita leche (1-2 vasos) y zumos (1 vaso pequeño). Nada de bebidas azucaradas

Cuantos más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas no cuentan (tampoco cocidas)

Come una gran variedad de cereales integrales (arroz integral, trigo...) y limita el cereal refinado (pan blanco, pasta...)

Come cantidad de fruta... ¡De todos los colores!

Escoge pescado, carne de ave, judías y nueces; limita la carne roja y el queso; evita el bacon, el fiambre y las comidas procesadas

¡HAZ EJERCICIO!

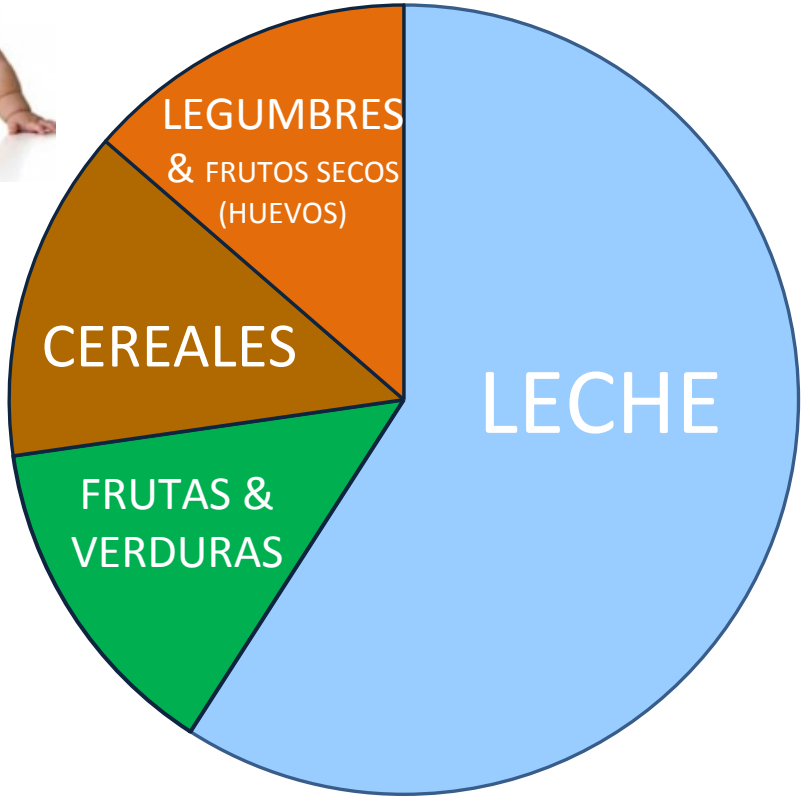
© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

- Fomentar y apoyar lactancia materna
- Asegurar ingesta materna vitamina B12 (y yodo)
- En veganos no amamantados: fórmula de soja / arroz hidrolizado

Novalac
Blemil Plus
Nutribén Soja

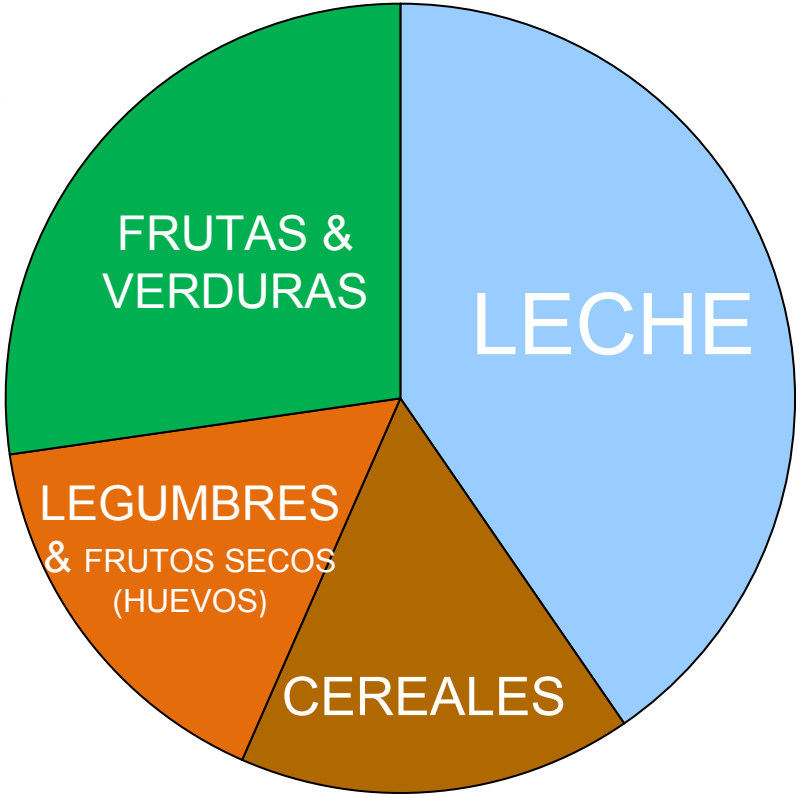


- Introducir legumbres pronto
  lentejas rojas, tofu, garbanzos (huevo), seitan, cacahuetes
- Cereales **integrales**
- Recordar combinar hierro + vitamina C
- Frutos secos en cremas, molidos
- Verduras ricas en vitamina A

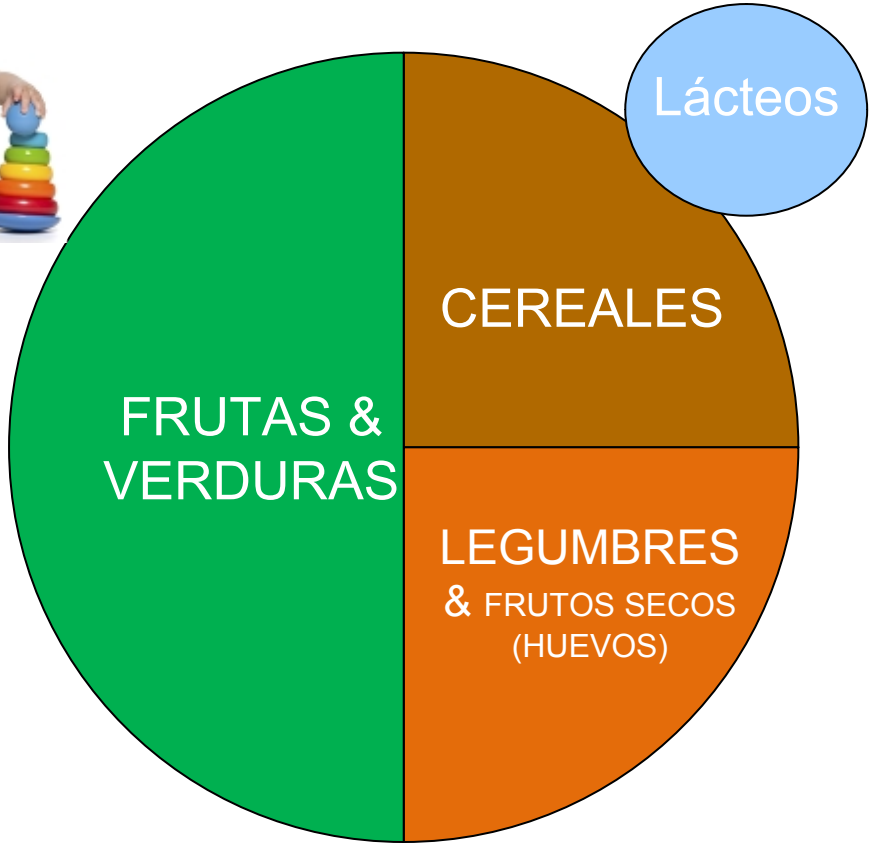
Blevit plus Duplo 8 Cereales con miel y frutas

Máxima variedad con el sabor de la miel

Análisis Medio	Por 100 g
Valor energético	1586,0 kJ
	374,0 kcal
Proteínas	9,2 g
Hidratos de carbono	79,1 g
Glucosa	32,7 g
Grasas	1,1 g
de las cuales saturadas	0,2 g
Fibra Alimentaria	5,6 g
Sodio	0,026 g



- Más sólidos, menos leche.
- Se pueden introducir leches vegetales enriquecidas*
- Mismas comidas que el resto de la familia



- Misma distribución de alimentos que adultos
- Lácteos dejan de ser parte del “plato” y pasan a ser complemento (≤ 2 raciones /día)

Distribución de grupos de alimentos para niños >2 años y adolescentes

Grupo	Nº rac / día	Ejemplos de ración	
Cereales	4-7	Medio plato arroz / pasta / quinoa / cuscús /copos de avena Una rebanada de pan / Una patata grande	Preferiblemente integrales
Legumbres	2-4	Un vaso de leche de soja (o dos yogures de soja) Medio plato de garbanzos, lentejas o alubias. 3-4 cucharadas de hummus Dos cucharadas mantequilla cacahuetes o un puñado de cacahuetes Una hamburguesa / 2 salchichas tofu Una porción de 50-80g de tofu o tempeh (o seitán)	Los OLV pueden sustituir 1-2 raciones de legumbres por 1-2 de lácteos + 4 huevos / semana
Verduras	3-5	Medio plato de verduras Media ensalada	Incluir regularmente las ricas en calcio. Elegir diferentes colores
Frutas	2-3	Una pieza grande (manzana, pera, plátano, melocotón, naranja) Dos piezas pequeñas (kiwis, mandarinas, albaricoques) 3-5 fresas, medio racimo pequeño de uvas 30g de fruta desecada (ciruelas, albaricoques, higos, dátiles)	
Frutos secos y semillas	1-2	Un puñadito de nueces, almendras, anacardos, avellanas… Un puñadito de semillas de girasol o de calabaza 2 cucharadas tahini o de crema de almendras	Los OLV pueden sustituir 1 ración de frutos secos por 1 de lácteos

Consejos específicos para adolescentes

- Asegurar ingesta alta de proteínas y calcio
- En mujeres: recordar combinar hierro con vitamina C
  evitar café / té / infusiones con las comidas
- Fomentar deporte / actividad física
- Asegurar adecuada integración familiar y social

En *nuevos* vegetarianos: descartar trastorno de la conducta alimentaria

Recomendaciones generales para una alimentación saludable

- La base de las comidas debe ser verduras, frutas y hortalizas
- Todos los días debe haber 2-4 raciones de alimentos ricos en proteínas: legumbres, frutos secos-semillas, (lácteos y huevos en OLV, sin abusar).
- Los cereales (trigo, arroz, centeno, cebada, avena, maíz, amaranto, quinoa, mijo) deben ser mayoritariamente integrales.
- Usar sal yodada

Recomendaciones generales para una alimentación saludable

- Usar preferentemente aceite de oliva virgen o girasol alto oleico. Desaconsejar el uso de margarinas vegetales. Aconsejar consumo regular de nueces y otros alimentos ricos en ALA (ácido linolénico, precursor de la familia omega-3).

- Si se toman leches vegetales, estas deben estar enriquecidas con calcio. Las mejores leches vegetales son las de soja, avena y almendras. Desaconsejar la de arroz.

- Suplementar regularmente con vitamina B12 desde los 7-8 meses de edad.

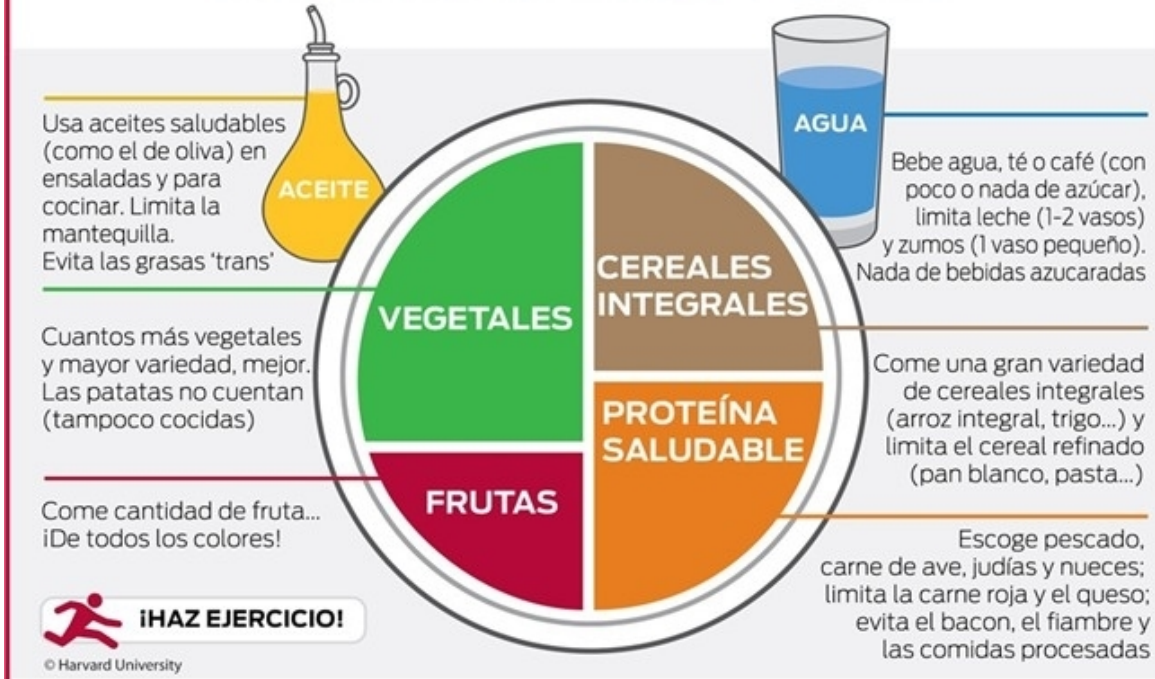
Recomendaciones generales para una alimentación saludable

- Aconsejar el juego/actividades al aire libre diariamente. Aquellos niños que no puedan salir de casa regularmente o que vivan en zonas con inviernos largos y oscuros pueden necesitar un suplemento de vitamina D.

- Minimizar el consumo de bollería industrial (incluyendo galletas y *galletas María*), azúcar o alimentos azucarados (helados, batidos, postres lácteos, refrescos, cereales “de desayuno”) y productos fritos/procesados.

Muchas de estas recomendaciones son válidas para las familias no vegetarianas y sin duda mejorarían la salud y el estado nutricional de los niños españoles.

EL PLATO DE COMIDA SALUDABLE



Usa aceites saludables (como el de oliva) en ensaladas y para cocinar. Limita la mantequilla. Evita las grasas 'trans'

Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar), limita leche (1-2 vasos) y zumos (1 vaso pequeño). Nada de bebidas azucaradas

Cuantos más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas no cuentan (tampoco cocidas)

Come una gran variedad de cereales integrales (arroz integral, trigo...) y limita el cereal refinado (pan blanco, pasta...)

Come cantidad de fruta... ¡De todos los colores!

Escoge pescado, carne de ave, judías y nueces; limita la carne roja y el queso; evita el bacon, el fiambre y las comidas procesadas

¡HAZ EJERCICIO!

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu