

I CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

EL DIETISTA-NUTRICIONISTA: PRO-MOTOR DE SALUD PÚBLICA



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



Colegio Profesional de
Dietistas-Nutricionistas
de Aragón



www.renhyd.org

RESÚMENES DE PONENCIAS

11 de noviembre de 2017 | MESA REDONDA

Presente y futuro de la alimentación, desde la tecnología a los movimientos migratorios actuales

Ponencia 3

Niños vegetarianos: ¿riesgo o beneficio?

Iva Marques-Lopes^{1,*}

¹Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte, Universidad de Zaragoza, Campus de Huesca, España.

*imarques@unizar.es



En España el número de familias que está adoptando una dieta vegetariana o vegana en nuestro país sigue en aumento, y por lo tanto el número de niños y/o adolescentes también, lo que supone la necesidad de que los profesionales sanitarios conozcamos el manejo dietético de estas modalidades de alimentación¹.

La Academia Americana de Nutrición y Dietética, en su postura ratificada en el año 2016 considera que estas dietas, bien planeadas, son adecuadas para todas las etapas del ciclo vital, incluida la infancia y la adolescencia². Sin embargo, una dieta vegetariana o vegana mal planificada puede, como cualquier otro tipo de alimentación desequilibrada, incluida la omnívora, tener consecuencias negativas sobre la salud y el crecimiento de niños y adolescentes.

En lo que se refiere al estado nutricional, los estudios realizados en niños y adolescentes de países occidentales que siguen dietas vegetarianas y veganas, observan que la ingesta media de proteínas de los niños vegetarianos generalmente cumple o excede las recomendaciones³. Del mismo modo, se observa que el crecimiento y desarrollo de estos niños está dentro del rango normal, aunque existe una tendencia a menos índice de masa corporal con relación a su población de referencia⁴.

La frecuencia de anemia ferropénica es similar en las poblaciones de niños vegetarianos comparadas con las de no vegetarianos, aunque los niveles de ferritina suelen ser más bajos en vegetarianos⁵. Los adolescentes vegetarianos y veganos suelen mostrar niveles menores de zinc en sangre comparados con los no vegetarianos, aunque en general no por debajo de niveles normales^{5,6}. Aunque los factores dietéticos pueden limitar la absorción de hierro y zinc, las deficiencias de estos minerales son raras en los niños vegetarianos de países industrializados. El estado de hierro y zinc de niños con dietas muy restrictivas basadas en vegetales debe ser controlado. En estos casos, puede ser necesario un suplemento de hierro y de zinc⁵. La ingesta de vitamina B-12 de bebés y niños veganos debe ser evaluada y se deben usar alimentos enriquecidos y/o suplementos según sea necesario para asegurar su aporte². La planificación de dietas nutricionalmente adecuadas para los niños y adolescentes vegetarianos, al igual que en otros patrones dietéticos, debe poner atención sobre algunos nutrientes como el hierro, el zinc, la vitamina B-12, y para algunos casos, el calcio y la vitamina D. Los vegetarianos y veganos deben consumir regularmente fuentes fiables, es decir, alimentos enriquecidos con B-12 o suplementos que contienen B-12².

En un trabajo de recopilación de bibliografía para el documento de postura de la Academia Americana de Nutrición y Dietética sobre dietas vegetarianas de 2016⁷ en los que se ha estudiado la ingesta de los niños vegetarianos y veganos, se observa que en comparación con los no vegetarianos tienden a consumir más frutas, verduras y un menor consumo de dulces y aperitivos salados, y una menor ingesta de grasa total y saturada. El consumo de dietas vegetarianas equilibradas en los primeros años de vida puede establecer hábitos saludables para toda la vida⁸. La adolescencia es la etapa más frecuente para el inicio de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) más comunes. Los TCA tienen una etiología compleja y la práctica previa de una dieta vegetariana o vegana no parece aumentar el riesgo de un trastorno alimentario, aunque algunas personas con trastornos alimentarios preexistentes pueden elegir estas dietas para contribuir a su limitación de ingesta de alimentos⁸.

El aumento de la disponibilidad de alimentos para veganos, muchos de ellos enriquecidos con diferentes nutrientes clave, facilitan actualmente el seguimiento de una dieta vegetariana en la infancia y adolescencia. Aun así, existen actualmente algunos aspectos del entorno que dificultan ese seguimiento, por lo que los agentes o entidades relacionadas con el entorno infantil deberían ofrecer menús vegetarianos y veganos a todos aquellos que lo soliciten⁹.

Por último, y analizando las últimas recomendaciones basadas en la evidencia científica, en general las dietas vegetarianas y veganas no deberían diferenciarse mucho de las dietas no vegetarianas.

Los puntos comunes de guías de alimentación saludable actualizadas, incluyan o no alimentos de origen animal, son el hecho de que las hortalizas, las frutas y los cereales deben constituir tres cuartos de nuestra alimentación, quedando el otro cuarto destinado a los alimentos fuentes de proteínas donde se incluye el pescado, las carnes blancas, huevos, etc.,

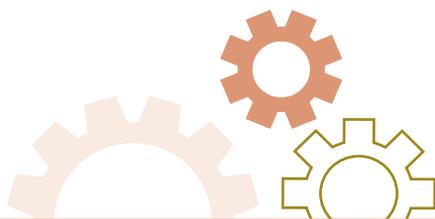
recomendándose actualmente el aumento de consumo de legumbres y frutos secos y una disminución de las carnes rojas y procesadas¹⁰.

CONFLICTO DE INTERESES ////////////////

La autora expresa que no hay conflictos de interés al redactar el manuscrito.

REFERENCIAS //////////////////////////////////////

- (1) The green revolution; entendiendo el auge del movimiento veggie. Consultora Lantern [citado el 20 jul. de 2017]. Disponible desde: <http://www.lantern.es/2017/02/una-mandarina-y-el-primer-estudio-sobre-la-revolucion-veggie-en-espana/>
- (2) Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016; 116: 1970-80.
- (3) Schmidt JA, Rinaldi S, Scalbert A, Ferrari P, Achaintre D, Gunter MJ, et al. Plasma concentrations and intakes of amino acids in male meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans: a cross-sectional analysis in the EPIC-Oxford cohort. *Eur J Clin Nutr.* 2016; 70: 306-12.
- (4) Sabaté J, Wien M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. *Am J Clin Nutr.* 2010; 91: 1525S-9S.
- (5) Gibson RS, Heath AL, Szymlek-Gay EA. Is iron and zinc nutrition a concern for vegetarian infants and young children in industrialized countries? *Am J Clin Nutr.* 2014; 100 Suppl 1: 459S-68S.
- (6) Foster M, Samman S. Vegetarian diets across the lifecycle: impact on zinc intake and status. *Adv Food Nutr Res.* 2015; 74: 93-131.
- (7) Evidence Analysis Library. Vegetarian nutrition: Adolescence. 2009. <http://www.andean.org/topic.cfm?menu=5271&pcat=3105&cat=4019>. Accessed June 23, 2016.
- (8) Davis B, Melina V. *Becoming Vegan: Comprehensive Edition*. Summertown, TN: Book Publishing Co; 2014.
- (9) Martínez Biarge, M. Niños vegetarianos, ¿niños sanos? En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría 2017*. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2017. p. 253-68.
- (10) Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid; <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>



Acerca del autor:

Licenciada en Nutrición, Universidad de Porto, Doctora en Farmacia, Universidad de Navarra. Actualmente Profesora Titular de Nutrición e Bromatología en las enseñanzas de Grado y Master de la Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte, Universidad de Zaragoza, impartiendo también clases de posgrado en otras universidades. Está vinculada a la gestión académica en la Universidad de Zaragoza y en el Comité Internacional de la Agencia Evaluación y Acreditación de Enseñanza Superior de Portugal. A nivel de investigación, actualmente dirige varios TFM y Tesis doctorales, trabajando en la consolidación y publicación en revistas científicas de herramientas de planificación dietética para D-Ns. Tras haber publicado las recomendaciones dietéticas para la población vegetariana española y haber participado en la traducción de los documentos de postura de la Academia americana de Nutrición y Dietética sobre dietas vegetarianas, se encuentra trabajando con otros profesionales sanitarios en la redacción de materiales para Atención Primaria destinada a niños y adultos vegetarianos.