

VAMOS ^{al} GRANO

CON
Blevit[®]



DIETAS VEGETARIANAS Y VEGANAS



EN LA PRIMERA INFANCIA

Avalado por



sepeap

Sociedad Española de Pediatría
Extrahospitalaria y Atención Primaria

Durante los primeros años de vida, la demanda de energía y nutrientes es elevada. Por eso, cuando se excluyen alimentos de origen animal, es imprescindible conocer qué nutrientes requieren especial atención y cómo cubrirlos adecuadamente.

Las dietas vegetarianas y veganas, bien planificadas y supervisadas por un profesional de la salud, pueden llegar a cubrir las necesidades nutricionales de la infancia.

TIPO DE DIETA	¿CONSUME PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL?	DESCRIPCIÓN BREVE
Vegana	✗ Ninguno	Excluye totalmente alimentos de origen animal: carne, pescado, huevos, lácteos, miel y derivados.
Vegana (ovo-lacto)	✓ Huevos y lácteos	No consume carne ni pescado, pero si huevos y productos lácteos.
Ovo-vegetariana	✓ Huevos	Excluye carne, pescado y lácteos; permite huevos.
Lacto-vegetariana	✓ Lácteos	Excluye carne, pescado y huevos; permite leche y derivados.
Flexitariana	! Ocasional	Basada principalmente en alimentos vegetales, con consumo puntual de carne o pescados.

Alimentación láctea y complementaria. puntos de seguridad

DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

- La **lactancia materna** es siempre la opción preferente.
- Cuando no es posible, pueden emplearse **fórmulas infantiles cuya fuente proteica sea de origen vegetal** (por ejemplo arroz o soja).
- **No deben utilizarse bebidas vegetales de consumo general** (ni caseras ni comerciales) como sustituto de la leche antes de los 12 meses.

A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA

- En niños lactovegetarianos pueden incorporarse los derivados lácteos.
- En niños veganos, la **bebida vegetal de soja enriquecida en calcio y sin azúcares añadidos** es la alternativa con mejor perfil nutricional.



SI NO SE INCLUYE... ¿CÓMO SE SUSTITUYE?

Los nutrientes no dependen de un único alimento, sino de grupos de alimentos con funciones similares. Cuando se excluye alguno de estos grupos, es importante sustituirlo de forma adecuada.

Si se excluye	Nutriente clave a vigilar	Alimentos adecuados en alimentación complementaria	Tip
Carne y pescado	Hierro	Legumbres bien cocidas y trituradas, cereales infantiles fortificados, combinación con fruta rica en vitamina C.	La vitamina C mejora la absorción del hierro vegetal.
Carne, pescado y huevos	Proteínas	Legumbres, cereales, combinaciones de cereal + legumbre, huevo (en dietas vegetarianas).	Combinar grupos mejora el perfil proteico.
Pescado	Ácidos grasos omega-3	Aceites vegetales, semillas de lino o chía molidas (según edad).	Se recomienda ofrecerlas molidas o en forma de pasta, adaptando siempre la textura a la edad del niño.
Lácteo	Calcio	Leche materna o fórmula (primer año). A partir de 12 meses: bebida de soja enriquecida en calcio.	No usar bebidas vegetales comunes antes de los 12 meses.
Alimentos de origen animal	Vitamina B ₁₂	Suplementación indicada por profesional sanitario.	Su suplementación es imprescindible tanto en dieta vegetariana o vegana en cualquier etapa de la vida.

Una alimentación vegetariana o vegana en la infancia **requiere información, planificación y acompañamiento profesional**. Con elecciones adecuadas y productos adaptados a cada etapa, es posible cubrir las necesidades nutricionales del niño de forma segura.

¿quieres saber cómo preparar unos bocaditos blandos de legumbres y conocer alternativas de nutrientes en dietas veganas y vegetarianas?

Entra en

MIBEBECOMESANO.COM

