

Dietas vegetarianas en niños: conocimientos de pediatras de la Sociedad Uruguaya de Pediatría. Encuesta 2020

Vegetarian diet in children: pediatric knowledge from the Uruguayan Society of Pediatrics. 2020 Survey

Dietas vegetarianas em crianças: conhecimento dos pediatras da Sociedade Uruguaia de Pediatria. Inquérito 2020

Valentina Giménez¹, Manuela González¹, María Paula Hernández¹, Yessica Oroná¹, Valentina Pissano¹, Juan Quintela¹, Ivana Scavino², Lucía Maurente³, Loreley García⁴

Resumen

Introducción: en los últimos años el incremento de vegetarianos es considerable. Se debe tener cautela al incorporar este tipo de dietas en la población pediátrica. No son contempladas en las actuales guías de nutrición nacionales, generando incertidumbre al realizar recomendaciones.

Objetivo: describir los conocimientos sobre dietas vegetarianas en niños por parte de médicos pediatras, posgrados y residentes socios de la Sociedad Uruguaya de Pediatría en el período de junio-septiembre 2020. Determinar la necesidad de incorporar dietas vegetarianas a las guías uruguayas de nutrición pediátrica por parte de los encuestados.

Material y método: estudio observacional descriptivo, tipo encuesta transversal, en el período entre junio y setiembre de 2020. Los criterios de inclusión fueron médicos residentes/posgrados en pediatría y pediatras de la Sociedad Uruguaya de Pediatría, de Montevideo y el interior del país. La fuente de datos fue una encuesta online anónima. El análisis de datos fueron frecuencias relativas y absolutas para variables cualitativas.

Resultados: se enviaron 1.080 encuestas online, de las que se incluyeron 119. Sobre la autopercepción en el conocimiento de los encuestados, el 58,0% se calificó dentro del rango medio. Acerca del concepto de dieta ovolactovegetariana, 63,9% seleccionó la opción correcta. Más de 50,0% respondió correctamente acerca de conocimientos sobre nutrientes en la mayoría de los ítems. Iniciar estas dietas en la alimentación complementaria fue desaconsejado por el 58% de los socios. Un 79,8% pretende adquirir más conocimientos del tema.

Conclusiones: más de la mitad de los profesionales tiene los conocimientos correctos acerca de la correcta planificación y suplementación de dietas vegetarianas en niños. Se destaca la necesidad de incluir dietas vegetarianas en las guías de alimentación pediátrica en territorio uruguayo.

Palabras clave: Dieta vegetariana

Niño

Deficiencia de vitamina B 12

Pediatras

Conocimiento

1. Estudiante Pregrado. Facultad de Medicina. UDELAR.

2. Asist. Pediatría. Clínica Pediátrica B. Facultad de Medicina. UDELAR.

3. Prof. Adj. Pediatría. Clínica Pediátrica B. Facultad de Medicina. UDELAR.

4. Prof. Pediatría. Clínica Pediátrica B. Facultad de Medicina. UDELAR.

Clínica Pediátrica B. Facultad de Medicina. UDELAR.

Trabajo inédito.

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Este trabajo ha sido aprobado unánimemente por el Comité Editorial.

Fecha recibido: 16 marzo 2021

Fecha aprobado: 25 noviembre 2021

Summary

Introduction: the number of vegetarian people has increased considerably in recent years. Caution is suggested when incorporating this type of diet to the pediatric population. This diet has not been contemplated in the current national nutritional guidelines, generating uncertainty among pediatricians when making recommendations.

Objective: describe the knowledge Pediatric Physicians and graduate / resident members of the Uruguayan Society of Pediatrics have regarding vegetarian diets in children during the period June-September 2020. Determine the need of the participants of the survey to incorporate vegetarian diet information into the Uruguayan Pediatric Nutritional Guidelines.

Materials and methods: descriptive observational study, cross-sectional survey carried out from June to September 2020. The inclusion criteria included resident doctors / postgraduate pediatricians and pediatricians from the Uruguayan Society of Pediatrics of Montevideo and the interior of the country. The data source was an anonymous online survey. The data analyses were relative and absolute frequencies of qualitative variables.

Results: 1.080 online surveys were sent and 119 were included. Regarding the respondents' self-perception of knowledge, 58.0% were rated within the medium range. Regarding the concept of lacto-ovo-vegetarian diet, 63.9% selected the correct option. Regarding knowledge about nutrients, we obtained more than 50.0% of correct answers in most of the items. Starting these diets as supplementary food was discouraged by 58% of the participants. 79.8% expressed the intention to acquire more knowledge regarding the subject.

Conclusions: more than half of the professionals have the correct knowledge about the correct planning and supplementation of vegetarian diets in children. They stressed the need to include vegetarian diets in pediatric food guidelines in Uruguay.

Key words: Vegetarian diet
Child
Vitamin B 12 Deficiency
Pediatricians
Knowledge

Resumo

Introdução: nos últimos anos, o aumento das pessoas vegetarianas tem sido considerável. Deve-se ter cuidado ao incorporar esse tipo de dieta na população pediátrica. Ela não está incluída nas atuais diretrizes nacionais de nutrição, gerando incerteza nos pediatras no momento de fazer recomendações.

Objetivo: descrever o conhecimento sobre dietas vegetarianas em crianças dos Pediatras e pós-graduados/residentes da Sociedade Uruguaya de Pediatría no período de junho a setembro de 2020 para poder determinar a necessidade de incorporar dietas vegetarianas às diretrizes nutricionais pediátricas uruguaias.

Material e métodos: estudo observacional descritivo, tipo de pesquisa transversal realizada no período de junho a setembro de 2020. Os critérios de inclusão foram médicos residentes/pós-graduados em pediatria e pediatras da Sociedade Uruguaya de Pediatría, Montevideu e interior do país. A fonte de dados foi uma pesquisa on-line anônima sobre a necessidade de incorporar dietas vegetarianas às diretrizes uruguaias para nutrição pediátrica. As análises dos dados foram frequências relativas e absolutas de variáveis qualitativas.

Resultados: 1.080 pesquisas online foram enviadas e 119 foram incluídas. Quanto à autopercepção de conhecimento dos entrevistados, 58,0% foram avaliados dentro da faixa média. Quanto ao conceito de dieta lacto-ovo-vegetariana, 63,9% selecionaram a opção correta. Quanto ao conhecimento sobre nutrientes, obtivemos mais de 50,0% das respostas corretas na maioria dos itens. O início dessas dietas como alimentos suplementares foi desencorajado por 58% dos participantes. 79,8% expressaram a intenção de adquirir mais conhecimento sobre o assunto.

Conclusões: mais da metade dos profissionais têm o conhecimento correto sobre o planejamento correto e suplementação de dietas vegetarianas em crianças. Eles enfatizaram a necessidade de incluir dietas vegetarianas nas diretrizes de alimentos pediátricos no Uruguai.

Palavras chave: Dieta vegetariana
Criança
Deficiência de vitamina B 12
Pediatras
Conhecimento

Introducción

En los últimos años el número de personas que adoptan dietas vegetarianas ha aumentado considerablemente. La creciente popularidad de estas dietas en nuestra sociedad es incentivada por diferentes motivos: salud, éticos, medioambientales, entre otros^(1,2). Encuestas en nuestro medio informan que el número de vegetarianos y veganos oscila alrededor de los 120.000 individuos, 64,0% en la capital y 14,0% en el interior del país⁽³⁾. En la actualidad nos encontramos con muchos padres vegetarianos que incorporan este tipo de dietas y hábitos a sus hijos, y es pertinente brindarles asesoramiento y consejería nutricional. Las opiniones de diversas escuelas o academias de nutrición varían en cuanto a si es saludable y seguro que un niño lleve un estilo de vida y dieta vegetariana, aunque hoy existe una gran inclinación a favor de que este tipo de dietas, bien planificadas, son adecuadas para todo individuo, inclusive en embarazadas, lactantes y niños. La Academia Americana de Nutrición y Dietética considera que la implementación de estas dietas en la población pediátrica es saludable, nutricionalmente adecuada y puede resultar beneficiosa en la prevención de algunas enfermedades, siempre y cuando estén apropiadamente planificadas. Además destacan el impacto beneficioso de este tipo de dietas a nivel medioambiental, ya que utilizan menos recursos naturales. La alimentación saludable asegura un crecimiento y desarrollo adecuado en los niños, principalmente en menores de dos años. El crecimiento ponderal en este período se logra mediante un adecuado aporte nutricional, por lo que la planificación de las dietas equilibradas adquiere una gran jerarquía. Una dieta vegetariana es aquella que excluye alimentos como carnes rojas, pescados, aves, mariscos y productos hechos con estos alimentos, pudiendo incluir o no derivados de animales (lácteos y derivados, huevo, miel)⁽²⁾. Existen variantes, algunas más restrictivas que otras.

En nuestro país existen guías nacionales de nutrición, cuyo propósito es brindar consejería integral a las familias para que los niños reciban una alimentación adecuada desde etapas tempranas de la vida. Dichas guías aún no contemplan variantes como las dietas vegetarianas, pudiendo generar incertidumbre en los pediatras al no contar con herramientas que reúnan evidencia científica actual⁽⁴⁾. El presente trabajo busca investigar el conocimiento de médicos de posgrado y pediatras socios de la Sociedad Uruguaya de Pediatría, a la hora de brindar consejería nutricional a niños y familias que adhieren a este tipo de dietas.

Objetivos

Objetivo general

Describir los conocimientos sobre dietas vegetarianas en niños por parte de médicos pediatras y posgrados/residentes socios de la Sociedad Uruguaya de Pediatría (SUP) en el período desde junio a setiembre de 2020.

Objetivos específicos

- Describir el conocimiento de los pediatras sobre una adecuada planificación y suplementación de dietas vegetarianas en niños.
- Conocer la autopercepción de los pediatras sobre el manejo de dietas vegetarianas en la actualidad.
- Determinar la necesidad de incorporar dietas vegetarianas a las guías uruguayas de nutrición pediátrica por parte de los encuestados.

Material y método

Se realizó un estudio de tipo observacional descriptivo a través de una encuesta online anónima de tipo múltiple opción.

Se convocó a participar en el presente trabajo a médicos residentes/posgrados de pediatría y pediatras pertenecientes a la SUP que se encontraban ejerciendo la profesión. El proyecto de investigación fue realizado en Uruguay durante el período julio-setiembre de 2020. Como criterios de inclusión se consideró a médicos residentes/posgrado en pediatría y pediatras de la SUP; residentes en Montevideo y en el interior del país. Se definieron como criterios de exclusión a pediatras retirados del ejercicio profesional, y a quienes no brindaron su consentimiento informado. Se confeccionó un cuestionario (anexo 2) que consistió en 22 preguntas de tipo múltiple opción, o escala numérica del 1-10, divididas en subtemas. En referencia a la perspectiva del conocimiento de los socios de la SUP, el subtema 1 “autopercepción de conocimiento” (escala deslizable 1-10), subtema 2 “interés en el tema” (escala deslizable 1-10) y “percepción del conocimiento en colegas” sobre alimentación vegetariana (escala deslizable 1-10). En este caso se asume 1 como mínimo y 10 como máximo, constituyen por tanto variables cualitativas ordinales. Se divide en subtema 4 “definición de dieta ovo-lactovegetariana”, subtema 5 “macronutrientes y micronutrientes” y subtema 6 “efectos de una dieta vegetariana/vegana”. Por último, se estableció el subtema 7 “opiniones de los socios de la SUP”.

El cuestionario fue confeccionado a través de la

Tabla 1. Características de la población (n=119).

	Variable	n	%
Género	Masculino	13	10,9
	Femenino	88	74,8
	No responde	18	14,3
Años de edad	<29	1	0,8
	29-39	41	34,5
	39-49	33	27,7
	49-59	31	26,1
	>60	11	9,2
	No responde	2	1,7
Lugar de residencia	Montevideo	63	52,9
	Interior	44	37,0
	No responde	12	10,1
Nivel académico	Pediatra	98	81,5
	Posgrado/Residente	8	6,7
	No responde	13	11,8
Tipo de dieta	Omnívora	95	79,8
	Vegetariana	2	1,7
	Vegetariana estricta	2	1,7
	Otras	19	16,0
	No responde	1	0,8

página web Encuestas.com, disponible en <https://encuesta.com/>, y enviado de forma online a través de distintos medios como correo electrónico y redes sociales, excluyéndose la modalidad presencial. Los datos fueron almacenados en la misma plataforma donde se realizó la encuesta, para luego ser exportados. Al comienzo de la encuesta se explica brevemente el objetivo del estudio y las condiciones del consentimiento informado, y se incluyen las opciones de acuerdo/en desacuerdo con respecto a la participación. Los resultados fueron extraídos del servidor para luego ser exportados a Microsoft Excel. Se establecieron rangos numéricos de conocimiento (1-4), (4-7), (7-10), con el fin de estratificar los resultados, el resto de los datos fue expresado como valores absolutos y porcentaje de las observaciones. Cabe destacar que esta investigación contó con los avales del Decano de Facultad de Medicina Profesor Dr. Miguel Martínez, la presidenta de la SUP Dra. Catalina Pinchak, la Profesora Dra. Loreley García responsable de la Clínica Pediátrica B del CHPR, y el Comité de Ética de la Investigación de la Facultad de Medicina.

Resultados

La población inicial correspondió a 1.080 profesionales registrados, socios de la SUP. Se obtuvieron 136

Tabla 2. Perspectiva de los socios de la SUP (n=119).

Subtema 1. Auto percepción de conocimiento	n	%
1-4	17	14,29
4-7	69	57,98
7-10	31	26,05
No responde	2	1,68
Promedio	5	
Subtema 2. Interés en el tema	n	%
1-4	5	4,2
4-7	13	10,92
7-10	101	84,87
No responde	0	0
Promedio	8	
Subtema 3. Percepción del conocimiento en colegas	n	%
1-4	28	23,53
4-7	80	67,23
7-10	9	7,56
No responde	2	1,68
Promedio	4	

encuestas online por parte de los socios de la SUP, de las que se incluyeron 119 por cumplir con el consentimiento informado. Las características de la población se describen en la tabla 1.

En la tabla 2 se reúnen los datos sobre la auto percepción en el conocimiento de los socios encuestados.

En cuanto a las conceptualizaciones teóricas, en la tabla 3 se muestran los valores absolutos y los porcentajes de las respuestas correctas de cada subtema.

En el subtema micronutrientes, para las preguntas relacionadas al hierro “¿Cuál es la combinación de alimentos que aumentan la biodisponibilidad del hierro?”, las respuestas obtenidas fueron para la opción A “Legumbres y cereales” 3,4% (n=4), para la opción B “Legumbres y huevos” 5,0% (n=6), para la opción C “Legumbres y frutos secos” 5,0% (n=6), y para la opción D “Legumbres y Cítricos”, que es la respuesta correcta, 83,2% (n=99), 3,4% (n=4) no respondieron.

En relación a la ingesta de hierro en las dietas vegetarianas, las respuestas obtenidas fueron para la opción A correcta “La vitamina C y otros ácidos orgánicos comúnmente presentes en los vegetales aumentan la absorción de hierro no-hem” 77,3% (n=92), para la opción B “Los fitatos que se encuentran en productos como la soja y leguminosas favorecen la absorción de hierro” 1,7% (n=2), para la opción C “Los frutos secos son una mala fuente de hierro” 1,7% (n=2), para la opción D “Se recomien-

Tabla 3. Conocimiento de los socios de la SUP (n=119).

Subtema 4. Definición de dieta ovolactovegetariana		Opción correcta	n	%
Dieta ovolactovegetariana se define por:	Excluir carne y pescado		76	63,9
Subtema 5. Macronutrientes y Micronutrientes		Opción correcta	n	%
Biodisponibilidad de hierro	Legumbres y cítricos		99	83,2
Hierro en dietas vegetarianas	La vitamina C y otros ácidos orgánicos comúnmente presentes en los vegetales aumentan la absorción de hierro no-hem.		92	77,3
Zinc	Presenta mayor biodisponibilidad en una dieta omnívora.		49	41,2
B12	Productos de origen animal		102	85,7
Suplementación con B12	Todos los veganos deben suplementarse con vitamina B12		101	84,9
Proteínas en dieta vegana	Legumbres y frutos secos		87	73,1
Ácidos grasos en dieta vegetariana	Son abundantes en omega-6 pero carentes en omega-3		64	53,8
Calcio en dieta vegana	De higos, naranjas, dátiles		50	42,0
Subtema 6. Efectos de una dieta vegetariana/vegana		Opción correcta	n	%
Diferencias entre tipos de dietas	Mayor ingesta de vitamina A, C y E, hierro y folato en dietas vegetarianas		33	27,7
Dieta vegetariana bien planificada	Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes		110	92,4
Crecimiento y desarrollo	Permite un crecimiento y desarrollo en rango de normalidad		94	79,0

Tabla 4. Opiniones de los socios de la SUP (n=119).

Subtema 7. Opinión	Opción	n	%
Se presenta a consulta una madre y su hijo de 6 meses que iniciará alimentación complementaria, de tipo vegano. ¿Ud. la desaconseja?	Sí	69	58,0
	No	28	23,5
	No sé	16	13,4
	No responde	6	5,0
Luego de realizar esta encuesta ¿Cree necesario adquirir más conocimientos sobre el tema?	Sí	95	79,8
	No	2	1,7
	No sé	4	3,4
	No responde	18	15,1

da siempre acudir a la suplementación de hierro” 12,6% (n=15), no respondieron 6,7% (n=8). En lo que corresponde a las conceptualizaciones relacionadas a la vitamina B12 “¿Cómo se obtiene a partir de la dieta?” la opción A “Legumbres y frutos secos” 10,9% (n=13), para la opción correcta B “Productos de origen animal” 85,7% (n=102), para la opción C “Derivados de soja” 0,9% (n=1), no se obtuvieron respuestas para la opción D “Seitán”, y 2,5% (n=3) no respondieron.

En relación a su suplementación, las respuestas obtenidas fueron para la opción A “No son necesarios los suplementos de B12 si se consumen cereales

fortificados” 4,2% (n=5), para la opción B “No son necesarios los suplementos de B12 si se consumen algas diariamente” 2,5% (n=3), para la opción C “No son necesarios los suplementos de B12 en ningún caso” 4,2% (n=5), para la opción correcta D “Todos los veganos deben suplementarse con vitamina B12” 84,9% (n=101), y no respondieron 4,2% (n=5).

La tabla 4 representa las opiniones de los profesionales en base a dos preguntas: “Se presenta a consulta una madre y su hijo de 6 meses que iniciará alimentación complementaria, de tipo vegano. ¿Ud. la desaconseja?” y si “¿Cree necesario adquirir más conocimientos sobre el tema?”

Discusión

A nivel mundial, en los últimos años se ha observado un aumento en la incorporación de dietas vegetarianas en la edad pediátrica. Si bien no se han realizado estudios de rigor metodológico a nivel nacional, investigaciones no oficiales reflejan que nuestro país no es ajeno a esta realidad. El presente estudio es pionero en describir el conocimiento que poseen los pediatras y posgraduados/residentes integrantes de la SUP en cuanto a las dietas vegetarianas en niños. De los datos obtenidos a través de la encuesta se desprende que si bien la muestra participante no respondió a la totalidad de las preguntas teóricas de forma adecuada, los resultados se consideran satisfactorios debido a que la mayoría de las respuestas correctas alcanzaron más del 50,0%. En referencia a la pregunta sobre la definición de dieta ovolactovegetariana, se destaca que un número importante de encuestados seleccionó incorrectamente la opción de excluir alimentos de origen animal como leche y huevo. Este error conceptual conduce a considerar menos fuentes de macro y micronutrientes de la dieta, pudiendo incidir directamente en las recomendaciones nutricionales que se brindan a los padres y sus familias. Con respecto a la disponibilidad del hierro no hemínico, una amplia mayoría de los encuestados respondió de forma acertada que se incrementa de manera significativa ante la presencia de ácido ascórbico. Las recomendaciones dietéticas consideran que la mejor estrategia para prevenir el déficit es asociar el hierro vegetal con la vitamina C, que aumenta su biodisponibilidad. Es por ello que los niños que siguen una dieta vegetariana bien planificada presentan el mismo riesgo de desarrollar anemia ferropénica en comparación con omnívoros^(2,5-12). Sin embargo, se evidencia una creencia errónea sobre la existencia de mayor prevalencia de anemia ferropénica en quienes siguen dietas vegetarianas, compartida por más de la mitad de los encuestados. Otro elemento de la dieta, no menos importante, son los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, abundantes en este tipo de dietas. Si bien es conocido su beneficio para la salud cardiovascular, es relevante destacar que el exceso de omega 6 (ácido linoleico) en comparación con los niveles de omega 3 (ácido linolénico), interfiere en la absorción de este último, por lo cual puede tener consecuencias negativas para la salud. Esto se debe al papel indispensable que presenta el omega 3, un ácido esencial para la formación de ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), fundamentales para el correcto desarrollo de funciones neurológicas, entre otras^(2,6,9). Esta situación es conocida por más de la mitad de los participantes.

Existe una creencia errónea de que la dieta vega-

na no contiene una fuente significativa de calcio, evidenciada en la encuesta: un tercio de los participantes seleccionó dicha opción como correcta. Por ello es necesario dar a conocer que existen otros alimentos ricos en dicho mineral que, consumidos en cantidades correctas, son suficientes para una dieta equilibrada, por ejemplo higos, dátiles, soja, entre otros. Es importante no solo tener en cuenta los alimentos con alta biodisponibilidad sino también la cocción de los mismos, por reducir los fitatos y oxalatos de los alimentos que dificultan la absorción del calcio^(2,6,9). En relación al micronutriente zinc, más de la mitad de los encuestados responden de forma acertada que los omnívoros presentan mayores reservas que los vegetarianos. Cabe destacar que estos generalmente no poseen déficit de zinc si la dieta se planifica correctamente, siendo obtenidos de frutos secos, semillas, legumbres y cereales como avena y quínoa. En el caso de la dieta ovolactovegetariana este micronutriente se obtiene además de productos lácteos^(2,9). En contraste con esto, al no incluir productos de origen animal, este tipo de dietas carece de vitamina B12, que juega un rol importante en el neurodesarrollo, y su déficit podría causar daño irreversible. Destacamos que los encuestados conocían lo fundamental en cuanto a la suplementación, en concordancia con las opiniones de diversas academias de nutrición que sostienen la necesidad de suplementación farmacológica^(10,13-18). Además, los participantes concuerdan en que las dietas vegetarianas o veganas permiten un crecimiento y desarrollo de los niños dentro del rango de la normalidad, lo que coincide con lo expuesto en la evidencia científica^(1,16). Con respecto a las proteínas, es importante destacar que gran parte de los encuestados conocían las fuentes de dicho macronutriente, fundamentalmente las legumbres y frutos secos^(2,19). En contraposición con los resultados obtenidos, que fueron satisfactorios, existen otros estudios como el realizado en Italia, que evidencian un conocimiento insuficiente de los profesionales al desconocer implicancias sobre este tipo de dietas en la salud⁽²⁰⁾. Carecer de guías de alimentación que estandaricen la información es una debilidad en el momento del manejo de los pacientes con este tipo de dietas. Además, dado que no integra el programa de formación en la especialidad de pediatría a nivel nacional, queda a criterio del profesional su capacitación. Apoyan la necesidad de dichas guías estudios regionales como el desarrollado en Chile, donde participantes vegetarianos poseían conocimientos insuficientes y su principal fuente de consulta eran sitios webs⁽²¹⁾. Es un tema controversial a nivel internacional el inicio en edades tempranas de este tipo de dietas. El mayor porcentaje de los participantes no recomiendan iniciar una alimentación

complementaria con dietas veganas, al igual que la Sociedad Alemana de Nutrición que sugiere no implementar estas dietas en lactantes y en la primera infancia. Sin embargo, la Asociación Americana de Nutrición y Dietética establece que tanto las dietas vegetarianas como veganas correctamente planificadas son nutricionalmente adecuadas en cualquier etapa del ciclo vital. Como se expresa a lo largo del presente trabajo, la población pediátrica puede lograr un adecuado crecimiento y desarrollo siempre que se realice una buena planificación dietética que permita suplir los requerimientos de macro y micronutrientes, como en cualquier otra forma de alimentación. Según las Guías de Alimentación Saludable de EE. UU y de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, la planificación de dietas vegetarianas y veganas no difiere significativamente de otros tipos de dietas. Toda alimentación saludable, incluya o no productos de origen animal, debería contener 50% de frutas y verduras, 25% de cereales, de preferencia integrales, 25% de alimentos proteicos, que en el caso de los veganos será en base a legumbres, semillas y frutos secos. En los ovolactovegetarianos se extiende a la incorporación de huevos y lácteos. Asimismo, considerar como máximo dos porciones de lácteos al día, debido a que un consumo más elevado supone la ingesta indeseable de grasas saturadas y colesterol. De esta forma debe estar constituido un plato vegetariano y de acuerdo con lo expuesto anteriormente este tipo de dietas puede cumplir adecuadamente las recomendaciones^(22,23). Finalmente, los beneficios de las dietas vegetarianas bien planificadas son conocidos por casi la totalidad de los participantes, dentro de ellos se encuentran generar niveles bajos de ácidos grasos saturados, disminuyendo de esta manera el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes mellitus, entre otras enfermedades crónicas altamente prevalentes en nuestra población⁽⁹⁾.

Conclusiones y perspectivas

De los resultados obtenidos se concluye que los conocimientos de los profesionales son satisfactorios. Los participantes poseen conocimientos suficientes a la hora de discernir entre una dieta ovolactovegetariana y una vegana. Asimismo, se reconoce el adecuado manejo de los macro y micronutrientes críticos para el desarrollo y crecimiento de los niños. Se desprende del análisis que la mayoría de los socios de la SUP consideran no poseer un conocimiento exhaustivo sobre el tema, al igual que lo perciben por parte de sus colegas. Por último, se destaca la necesidad de incluir a las dietas vegetarianas y veganas en las guías de alimentación pediátrica en el territorio nacional, con el fin de informar a los profesionales sobre la mejor

evidencia científica y disminuir así la variabilidad interprofesional sobre la temática. Este estudio de investigación pretende invitar a la reflexión acerca de la necesidad de incorporar a las dietas vegetarianas en las guías nacionales de nutrición pediátrica y promover la formación de los especialistas en pediatría, para lograr que los mismos dispongan de información unificada a la hora de brindar asesoramiento y consejería nutricional a las familias que deciden incluir a sus hijos en este tipo de dietas, siempre respaldados por la evidencia científica.

Agradecimientos

El equipo agradece a la SUP por brindar difusión vía correo electrónico de la encuesta elaborada en el presente trabajo, facilitando su realización dentro del contexto sanitario.

Referencias bibliográficas

1. Baroni L, Goggi S, Battaglino R, Berveglieri M, Fasan I, Filippin D, et al. Vegan nutrition for mothers and children: practical tools for healthcare providers. *Nutrients* 2018; 11(1):5.
2. Martínez M. Niños vegetarianos, ¿niños sanos? En: 16º Congreso de Actualización en Pediatría de la AEPap Madrid 14-16 de febrero de 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0, 2019:65-77. Disponible en: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags_65-78_ninos_vegetarianos.pdf. [Consulta: 20 octubre 2020].
3. Subrayado. Noticias 20-09-2019. Informe especial: hay 120000 veganos y vegetarianos en Uruguay. Montevideo: Canal 10, 2019. Disponible en: <https://www.subrayado.com.uy/informe-especial-hay-120000-veganos-y-vegetarianos-uruguay-n552436>. [Consulta: 20 octubre 2020].
4. Uruguay. Ministerio de Salud Pública. Guía de alimentación complementaria para niños de entre 6 y 24 meses. Montevideo: MSP, 2016. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/Gu%C3%A9Da%20de%20alimentaci%C3%B3n%20complementaria%20para%20ni%C3%B1os%20de%20entre%206%20y%2024%20meses.pdf>. [Consulta: 20 octubre 2020].
5. Krause A, Williams K. Understanding and adopting plant-based nutrition: a survey of medical providers. *Am J Lifestyle Med* 2017; 13(3):312-8.
6. Carbajo A, Santana C. Dieta vegetariana: planificación de una alimentación equilibrada y saludable. *Form Act Pediatr Aten Prim* 2017; 10(1):23-31.
7. López L, García M, Montijo E, Cervantes R, Mata N, Ramírez J. La dieta vegetariana en los niños: ventajas, desventajas y recomendaciones dietéticas. *Acta Pediatr Méx* 2006; 27(4):205-12. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4236/423640834007.pdf>. [Consulta: 20 octubre 2020].
8. García E, Gallego A, Vaquero M. ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. *Nutr Hosp* 2019; 36(4):950-61.
9. Le Roy O, Díaz X. Dieta vegetariana en la edad pediátrica. *Gastroenterol Latinoam* 2010; 21(1):9-14. Disponible

- en: <https://gastrolat.org/DOI/PDF/10.0716/gastrolat2010n100002.pdf>. [Consulta: 20 octubre 2020].
10. Santana C, Ferreira A. Dieta vegetariana: beneficios y riesgos nutricionales. *Form Act Pediatr Aten Prim* 2016; 9(4):161-7. Disponible en: https://fapap.es/files/639-1439-RUTA/04_Dieta_vegetariana.pdf. [Consulta: 20 octubre 2020].
 11. Rudloff S, Bühler C, Jochum F, Kauth T, Kersting M, Körner A, et al. Vegetarian diets in childhood and adolescence: position paper of the nutrition committee, German Society for Paediatric and Adolescent Medicine (DGKJ). *Mol Cell Pediatr* 2019; 6(1):4.
 12. Calpe J, Cervera Á. ¿Es posible llevar a cabo una alimentación vegana en edad pediátrica? Riesgos y beneficios. *Agora Salud* 2020;(7):39-47.
 13. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet* 2016; 116(12):1970-80.
 14. Sociedad Uruguaya de Pediatría. Comunicado Vitamina D. Montevideo: SUP, 2017. Disponible en: <https://www.sup.org.uy/2017/07/27/comunicado-vitamina-d/>. [Consulta: 20 octubre 2020].
 15. Uruguay. Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud. Área Programática de Adolescencia y Juventud. Guía para la atención integral de la salud de adolescentes. Montevideo: MSP, 2017. Disponible en: https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/inline-files/GuiaSalusAd_web%20con%20tapa.pdf. [Consulta: 20 octubre 2020].
 16. Craig W, Mangels, A. Postura de la Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas. *Act Diet* 2010; 14(1):10-26.
 17. Weder S, Hoffmann M, Becker K, Alexy U, Keller M. Energy, macronutrient intake, and anthropometrics of vegetarian, vegan, and omnivorous children (1-3 Years) in Germany (VeChi Diet Study). *Nutrients* 2019; 11(4):832.
 18. Redecilla S, Moráis A, Moreno J. Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas. *An Pediatr (Barc)* 2020; 92(5):306.e1-e6.
 19. Troche E. La Feminización de la especialidad de pediatría en la ciudad de Montevideo, Uruguay. Tesis Licenciatura en Sociología. Montevideo: UDELAR, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de sociología, 2019. Disponible en: https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/23329/1/TS_TrocheMariaEugenia.pdf. [Consulta: 21 octubre 2020].
 20. Bettinelli M, Bezze E, Morasca L, Plevani L, Sorrentino G, Morniroli D, et al. Knowledge of health professionals regarding vegetarian diets from pregnancy to adolescence: an observational study. *Nutrients* 2019; 11(5):1149.
 21. Brignardello J, Heredia L, Paz M, Durán S. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Rev Chil Nutr* 2013; 40(2):129-34.
 22. Harvard T Chan School of Public Health. The nutrition source: El Plato para Comer Saludable. Boston, MA: University of Harvard, 2011. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>. [Consulta: 20 octubre 2020].
 23. Haven J, Rihane C, Britten P, Johnson D, Lino M, Rahavi E, et al. Healthy eating on a budget at ChooseMyPlate.gov. *J Acad Nutr Diet* 2014; 114(6):834-7.

Correspondencia: Dra. Ivana Scavino.
Correo electrónico: ivascav@hotmail.com

Todos los autores declaran haber colaborado en forma significativa
Valentina Giménez, ORCID 0000-0002-0297-850X.
Manuela González, ORCID 0000-0002-8678-9211.
Ma Paula Hernández, ORCID 0000-0002-5571-9288.
Yessica Orona, ORCID 0000-0002-2927-6444.
Valentina Pissano, ORCID 0000-0003-2256-9241.
Juan Quintela, ORCID 0000-0002-1386-2617.
Ivana Scavino, ORCID 0000-0002-0595-5725.
Lucía Maurente, ORCID 0000-0002-7298-2010.
Loreley García, ORCID 0000-0003-2151-7554.

Anexo 1. Consentimiento informado

La finalidad de esta investigación es evaluar el conocimiento sobre dietas vegetarianas en niños por parte de médicos pediatras y posgrados de pediatría socios de la Sociedad Uruguaya de Pediatría. Este es un trabajo monográfico realizado por estudiantes del 6° año de la carrera Doctor en Medicina de la Universidad de la República, en conjunto con los tutores referentes: Profesora Agregada Dra. Loreley García, Profesora Adjunta Dra. Lucía Maurente y Asistente Dra. Ivana Scavino, pertenecientes a la Clínica Pediátrica B del Hospital Pediátrico CHPR. Lo convocamos a ser partícipe de forma voluntaria de este proyecto de investigación debido al rol que desempeña a la hora de discutir cambios en la dieta con los pacientes pediátricos. Puede optar por no participar o abandonar cuando lo desee, sin ninguna sanción. El método consiste en realizar una breve encuesta online, siendo sus respuestas anónimas, sin acceso a datos personales como su nombre, correo electrónico o dirección IP. Los datos serán almacenados en la página web <https://www.encuesta.com/>, protegidos con contraseña de usuario. Los resultados de este estudio se utilizarán sólo con fines académicos. De tener alguna duda comuníquese con María Paula Hernández, 098512106, mariapaula61@gmail.com. Agradecemos su participación.

Anexo 2. Encuesta: Conocimiento sobre dietas vegetarianas en socios de la Sociedad Uruguaya Pediatría

1. Sexo
 - a. Femenino
 - b. Masculino
2. Edad
 - a. <29
 - b. 29-39
 - c. 39-49
 - d. 49-59
 - e. >60
3. Lugar de residencia
 - a. Montevideo
 - b. Interior
4. Nivel académico
 - a. Pediatra
 - b. Posgrado/Residente
5. Tipo de dieta que sigue el encuestado
 - a. Vegetariana
 - b. Vegetariana estricta
 - c. Omnívoro
 - d. Otro
6. ¿Qué nivel de conocimiento cree tener del tema?
(Siendo 1 el mínimo y 10 el máximo)
 - 1-10
7. Interés en el tema
(Siendo 1 el mínimo y 10 el máximo)
 - 1-10

8. Percepción del conocimiento de colegas pediatras uruguayos sobre dietas vegetarianas (Siendo 1 el mínimo y 10 el máximo)

1-10

9. Una dieta ovolactovegetariana se define por
- Excluir carne y pescado (correcta).
 - Excluir carne, pescado y huevos.
 - Excluir Carne, pescado, lácteos y huevos.
 - Excluir carne, pescado, lácteos, huevo, miel.
10. ¿Cuál es la combinación de alimentos que aumentan la biodisponibilidad del hierro?
- Legumbres y cereales.
 - Legumbres y huevos.
 - Legumbres y frutos secos.
 - Legumbres y cítricos (correcta).
11. En relación a la ingesta de hierro en las dietas vegetarianas. marque lo correcto:
- La vitamina C y otros ácidos orgánicos comúnmente presentes en los vegetales aumentan la absorción de hierro no-hem (correcta).
 - Los fitatos que se encuentran en productos como la soya y leguminosas favorecen la absorción de hierro.
 - Los frutos secos son una mala fuente de hierro.
 - Se recomienda siempre acudir a la suplementación de hierro
12. En relación al micronutriente zinc. Marque la correcta.
- Presenta mayor biodisponibilidad en una dieta omnívora. (Correcta)
 - Presenta mayor biodisponibilidad en una dieta vegetariana.
 - Presentan la misma biodisponibilidad tanto en dietas vegetarianas como omnívoras.
 - No se encuentra presente en las dietas vegetarianas.
13. En relación a la B12 ¿Cómo se obtiene a partir de la dieta?
- Legumbres y frutos secos.
 - Productos de origen animal (correcta).
 - Derivados de soja.
 - Seitán.
14. En relación a la suplementación con B12. Marque la opción correcta.
- No son necesarios los suplementos de B12 si se consumen cereales fortificados.
 - No son necesarios los suplementos de B12 si se consumen algas diariamente.
 - No son necesarios los suplementos de B12 en ningún caso.
 - Todos los veganos deben suplementarse con vitamina B12. (correcta)
15. En la alimentación vegana ¿De dónde se obtienen las proteínas?
- Huevos.
 - Legumbres y frutos secos (correcta).
 - Frutas y legumbres.
 - Cereales, legumbres, frutos secos y lácteos.
16. En relación a la presencia de ácidos grasos en las dietas vegetarianas. Marque la opción correcta.
- Son abundantes en omega-6 pero carentes en omega-3. (Correcta)
 - Son abundantes en omega-3 pero carentes en omega 6.
 - Sólo contienen ácidos omega-3.
 - No contienen ácidos omega-3 ni omega-6.

17. En relación al calcio ¿De dónde se obtiene en una dieta vegana?
 - a. No se encuentran fuentes significativas de calcio en esta dieta.
 - b. De productos lácteos.
 - c. De cómo higos, naranjas, dátiles (correcta).
 - d. De la miel.
18. ¿Qué diferencia encuentra entre dieta vegana/vegetariana y no vegetariana?
 - a. Mayor ingesta de vitamina A, C y E, hierro y folato en dietas vegetarianas (correcta).
 - b. Mayor ingesta de grasas saturadas en dietas vegetarianas.
 - c. Mayor prevalencia de anemia ferropénica en dietas vegetarianas.
 - d. Existe un peor estado antioxidante en dieta vegetariana.
19. ¿Qué efecto tiene una dieta vegetariana bien planificada?
 - a. Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes (correcta).
 - b. Aumentan el riesgo de sobrepeso infantil.
 - c. Aumentan el riesgo de dislipemias.
 - d. Aumentan el riesgo de cáncer de colon.
20. ¿Considera que una dieta vegetariana bien planificada permite un crecimiento y desarrollo dentro del rango de normalidad en los niños?
 - a. Sí (correcta).
 - b. No.
21. Se presenta a consulta una madre y su hijo de 6 meses que iniciará alimentación complementaria, de tipo vegano. ¿Ud. la desaconseja?
 - a. Sí.
 - b. No.
 - c. No sé.
22. Luego de realizar esta encuesta ¿Cree necesario adquirir más conocimientos sobre el tema?
 - a. Sí.
 - b. No.
 - c. No sé.