

Guía para niñas, niños y adolescentes y sus familias. Presentación de veganismo y vegetarianismo en la edad pediátrica

Guidelines for children, adolescents and their families. Presentation of: veganism and vegetarianism in pediatric age

Guia para crianças, adolescentes e suas famílias. Apresentação de: veganismo e vegetarianismo na idade pediátrica

Karina Machado¹, Comité Nutrición Pediátrica de la Sociedad Uruguaya de Pediatría²

Como es de amplio conocimiento por parte de todos los pediatras, alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas, asegurando un crecimiento y desarrollo óptimos en niñas, niños y adolescentes. Debe ser equilibrada, adecuada a los requerimientos y sensorialmente satisfactoria. Las pautas pediátricas de recomendaciones nutricionales actuales se basan en una alimentación omnívora.

A nivel mundial son cada vez más las familias que optan por dietas sin carnes y en ocasiones sin derivados de animales o sus productos. Se calcula que actualmente entre 5% y 10% de la población en el mundo adhiere a estas dietas, lo que representa entre 375 y 600 millones de personas.

En Uruguay un censo realizado por la Unión Vegetariana del Uruguay, en 2016, informó que existían 120.000 personas vegetarianas. Una nueva consulta realizada en 2020, notificó que había 1.839 veganos. La edad promedio de los adeptos al veganismo era de 27 años y la edad promedio de adherencia al vegetarianismo de 24 años. No se conoce el número de adeptos a estas dietas en la edad pediátrica en nuestro país.

En los últimos tiempos, y cada vez con mayor frecuencia, los pediatras asistimos a niños, niñas y adolescentes que han excluido los alimentos de origen animal de su dieta, ya sea por decisión propia o de sus familias.

La evidencia científica actual propone que las dietas vegetarianas, cuando son bien planificadas y adecuadamente supervisadas, pueden cubrir todos los requerimientos nutricionales, no generan riesgos para la salud e incluso pueden asociar varios beneficios. Esto se ve reflejado en las posturas emitidas por sociedades de nutrición de distintas partes del mundo.

Sin embargo, los expertos reconocen que en las dietas vegetarianas existen varios nutrientes potencialmente críticos. Ellos son: proteínas, especialmente algunos aminoácidos; ácidos grasos de cadena larga; minerales como calcio, hierro y zinc; vitaminas D y B12. La carencia de estos nutrientes puede ocasionar patologías diversas, algunas muy severas, que pueden dejar secuelas.

La carencia de vitamina B12 se evita con suplementación farmacológica, recomendada a todas las edades. El déficit de hierro y vitamina D debe prevenirse con suplementos farmacológicos en determinados grupos de riesgo de acuerdo a la edad y al estado del organismo con respecto a ellos.

Las otras carencias nutricionales se pueden subsanar con una adecuada consejería, con indicaciones que permitan que la dieta contenga todos los nutrientes necesarios y que el aprovechamiento de éstos sea óptimo. Diferentes estrategias logran estos objetivos, como combinar diferentes alimentos, variar las proporciones, emplear procesos de activación, fermentación y germinación, modificar los tiempos de cocción y la temperatura en

1. Pediatra. Prof. Agda. Unidad Académica Pediatría B. Facultad de Medicina. UDELAR. Magíster Nutrición Pediátrica. Universidad de Granada. Integrante del Comité de Nutrición Pediátrica. SUP.

2. Comité Nutrición Pediátrica. SUP.
Trabajo inédito.

Declaramos no tener conflictos de intereses.

Este trabajo ha sido aprobado unánimemente por el Comité Editorial.

Fecha recibido: 6 mayo 2023.

Fecha aprobado: 20 mayo 2025.

el momento del consumo.

Es importante que niños, niñas y adolescentes adeptos a estas dietas, sus familias y el personal de salud que los asiste, tengan suficiente y adecuada información, sus diferentes tipos, qué alimentos incluyen y las recomendaciones para evitar déficit. La misma debe partir de fuentes fiables, tener un lenguaje comprensible y ser de fácil acceso. Contar con esta información permitirá evitar deficiencias nutricionales y enfermedades asociadas. Para el equipo de salud, contar con información actualizada, con evidencia científica, es de vital importancia para poder brindar una mejor orientación y contribuir a una mejor calidad de atención en salud.

Junto a las pediatras Ana Laura Roldán y Sofia Rinaldi y a la licenciada en Nutrición Fiorella Viazzo, elaboramos las “Guías para niñas, niños y adolescentes veganos y vegetarianos y sus familias”. Este documento se basa en una revisión de la bibliografía científica publicada en los últimos 15 años. Contienen conceptos básicos sobre dietas vegetarianas saludables y nutricionalmente equilibradas, así como las suplementaciones recomendadas en cada edad. Incluye recetas de preparaciones sencillas, con consejos útiles para aplicar las recomendaciones en la vida cotidiana. Pretenden ser una contribución para niños, niñas y adolescentes que optan por estas dietas, sus familias y los equipos de salud encargados de su asistencia. Estas Guías cuentan con el aval del Comité de Nutrición de la Sociedad Uruguaya de Pediatría.

Se puede acceder en forma gratuita y completa a través del siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/14AX79O9BR-Z0GW6CXj8eM_mo9zvppGgQ/view?usp=drivesdk

También se puede acceder a través de Instagram: <https://instagram.com/guia.veg?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Dra. Karina Machado
Correo electrónico: kmachado30@gmail.com
ORCID, 0000-0003-0283-7851.