

# La Alimentación de Los Niños Vegetarianos y Veganos

La Academia de Nutrición y Dietética y la Academia Americana de Pediatría (AAP) concuerdan: hábitos alimenticios vegetarianos y veganos bien planificados son saludables para los bebés y niños pequeños, así como los niños mayores.

El tiempo y la atención es necesaria para hacer ciertos niños, vegetarianos o no, obtener todos los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo normal. Durante los primeros cuatro a seis meses, la leche materna es lo mejor para todos los bebés. Utilice fórmula fortificada con hierro (soja para los vegetarianos) si la lactancia materna disminuye o se detiene. La leche de vaca, leche de soja, leche de arroz y fórmulas caseras no son apropiadas para los bebés durante el primer año porque no tienen las proteínas equivocadas, grasas e hidratos de carbonatos. También faltan nutrientes importantes para la salud, el crecimiento y el desarrollo. Alimentos sólidos se pueden introducir en la misma orden como los que no son no vegetarianos lactantes. Re-emplaza la carne con frijoles y / o yogur de leche y queso. Puesto que la leche materna es una fuente rica de nutrientes, las madres veganas pueden elegir dar pecho durante más de un año. Para dejar de amamantar los niños veganos se les introduce leche de soja fortificada con calcio y vitaminas B12 y D. Para los niños pequeños, leche de arroz no debe ser utilizada como bebida principal, ya que son bajas en proteínas y energía.

¿Está creando un estudiante de primaria o adolescente vegetariano? ¿Le preocupa que no esté recibiendo los nutrientes necesarios en su dieta? Hay maneras de asegurarse de que su hijo reciba suficiente proteína, calcio y hierro para un óptimo crecimiento y nutrición.

## Algunos Nutrientes Necesitan Una Atención Especial

**Proteínas:** Todas las proteínas vegetales contienen algunos de los aminoácidos esenciales. Estos son los aminoácidos que nuestro cuerpo no puede producir, y que deben ser consumidos en el transcurso del día para completar el consumo de proteínas. A pesar de que se creía que los vegetarianos tenían que consumir "proteínas incompletas" juntos en una comida - tales como arroz y frijoles para el almuerzo - ahora sabemos que varias proteínas pueden ser consumidas a lo largo de todo un día para el perfil óptimo de aminoácido. Así que el arroz que se consume en el almuerzo todavía puede coincidir con los granos consumidos en la cena.

Los bebés necesitan gran cantidad de proteínas para un crecimiento rápido durante el primer año. Las necesidades de proteínas pueden ser satisfechas con leche materna o fórmula hasta 8 meses. Después de eso, añadir proteínas vegetales de los granos y cereales y leche de soja fortificadas. Los pequeños de lact-ovo pueden obtener proteínas de yogur y blanquillos.

Blanquillos, leche baja en grasa, y el tofu son ejemplos de proteínas completas, nueces, frijoles y granos enteros son ejemplos de algunos alimentos vegetales que aportan aminoácidos esenciales para nuestro consumo total. Una porción de una onza (aproximadamente un tercio de una taza) de nueces proporciona entre tres y seis gramos de proteína y 160 a 200 calorías. Vegetarianos jóvenes no sólo deben cumplir con los requerimientos de proteína para el crecimiento, pero la actividad también. Por ejemplo, un adolescente vegetariano activo pesando 140 libras requiere 90 a 100 gramos de proteína al día.

"Por lo general, los adolescentes prefieren un plan de alimentación que tiene cinco o seis pequeñas comidas o meriendas. Recuerde que debe mantener las calorías totales dentro de sus necesidades", dijo Christine Gerbstadt, MD, RD. "Cada una de las mini-comidas deben tener de 10 a 20 gramos de proteína - la cantidad en una media taza de frijoles secos, y una onza de queso, con algunos pistachos o almendras O, también podría intentar crema de cacahuete y plátano. En el pan de trigo integral con ocho onzas de yogur bajo en grasa griego".

**Las Fuentes de Calcio:** Para los vegetarianos que los consumen, los productos lácteos como la leche baja en grasa y yogur también son fuentes concentradas de calcio, que son necesarios para el desarrollo óseo óptimo. Los bebés alimentados con fórmula y pecho, así como los niños pequeños que consumen leche y los productos lácteos, por lo general obtener suficiente calcio adicional en los alimentos como el yogur y el queso. Calcio que contenga las opciones incluyen las verduras de hojas verdes como la berza, la col rizada, hojas de mostaza, bok choy y el brócoli.

**Hierro:** El contenido de hierro de la leche materna es bajo, incluso si las madres están comiendo bien. Los bebés nacen con suficiente hierro durante cuatro a seis meses. Después de esta edad, los bebés vegetarianos y veganos necesitan una fuente externa. Las opciones incluyen cereales fortificados con hierro o suplementos.

Nueces proporcionar una buena dosis de grasas saludables para el corazón, ácidos grasos esenciales, minerales de hierro y de otro tipo, y ciertas vitaminas B.

Las fuentes vegetales de hierro no se absorbe tan bien como el hierro animal, así que el cuidado se debe tomar para destacar buenas fuentes, como las lentejas y los frijoles secos, espinacas, enriquecidos con hierro panes y cereales, y el tempeh y la soja. Juntos estos alimentos con una buena fuente de vitaminas C, como el jugo de naranja, toronja y el tomate va a mejorar la absorción de hierro vegetal.

**Vitamina B12:** Los vegetarianos pueden obtener un montón de B12 en los productos lácteos y los huevos. Los veganos, ambas madres en periodo de lactancia y los niños, necesitan una buena fuente de vitamina B12. Las opciones incluyen un suplemento o alimentos fortificados, como las bebidas de soja o de arroz, cereales y sustitutos de la carne.

**Fibra:** Mucha fibra puede llenar niños rápidamente. Proporcionar comidas frecuentes. Utilice algunos granos refinados, como los cereales fortificados, panes y pastas, y un mayor contenido de fibra los alimentos vegetales como el de girasol y mantequilla y aguacates para ayudar a los niños vegetarianos satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes.

# La Alimentación de Los Niños Vegetarianos y Veganos

Prueba Final – Febrero 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende cómo alimentar mejor a los niños vegetarianos y veganos para mantenerlos sanos

1. Alimentos vegetarianos y veganos bien planificados son saludables para los bebés y niños pequeños, así como los niños mayores.  
Verdadero o Falso
2. La leche de vaca, leche de soya, leche de arroz y fórmulas caseras no son apropiados para los bebés durante el primer año, porque tienen el \_\_\_\_\_ incorrecto de proteínas, grasas e hidratos de carbonates.
3. Estos son los aminoácidos que nuestro cuerpo no puede producir, y que deben ser consumidos en el transcurso del día para completar Nuestro consumo de proteínas. Ahora sabemos que diferentes proteínas pueden ser consumidas en el transcurso de un día entero para un perfil de aminoácidos óptima.  
Verdadero o Falso
4. Los bebés necesitan gran cantidad de proteínas para un crecimiento rápido durante el primer año. Las necesidades de proteínas pueden ser satisfechas con leche materna o fórmula hasta hace 8 meses. Después de eso, añadir proteínas vegetales de los granos y cereales y leche de soya fortificadas. \_\_\_\_\_ Niños pueden obtener proteínas de yogur y huevos.
5. Frutos secos, legumbres y cereales integrales son ejemplos de algunos alimentos vegetales que añaden \_\_\_\_\_ aminoácidos para nuestro consumo total.
6. El contenido de hierro en la leche materna es baja, incluso si las madres están comiendo bien.  
Verdadero o Falso
7. Además de los productos lácteos, \_\_\_\_\_ otro tipo que contenga las opciones incluyen las verduras de hoja verde como la col rizada, la col rizada, hojas de mostaza, bok choy y el brócoli.
8. \_\_\_\_\_ Proporcionar una buena dosis de grasas saludables para el corazón, ácidos grasos esenciales, hierro y otros minerales, y ciertas vitaminas B.
9. Juntando las fuentes vegetales ricas en hierro con una buena fuente de vitaminas C, como jugo de naranja, pomelo y tomates \_\_\_\_\_ absorción del hierro vegetal.
10. Mucha fibra puede llenar niños rápidamente. Proporcionar comidas frecuentes y refrigerios. Utilice algunos granos refinados, como los cereales fortificados, panes y pastas, y un mayor contenido de grasa los alimentos vegetales como el de girasol y mantequilla aguacates para ayudar a los niños vegetarianos satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes.  
Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

### **Febrero 2013 - La Alimentación de Los Niños Vegetarianos y Veganos**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa