



General | | Actualitzat el 09/04/2021 a les 08:03

# Dieta vegetariana amb criatures: consells útils d'una nutricionista

*A partir de quan pot estar indicada? Quins dèficits nutricionals s'han de suplir i amb què cal posar l'alerta?*

[inicicentrareport] Cada vegada són més famílies les que s'acullen a la **dieta vegetariana**. És una tendència creixent dels darrers anys, reforçada pels estudis que apunten que en general ingerim un excés de proteïna animal en els àpats, però convé tenir molt present que s'ha de fer de forma **rigorosa** i **assessorada** per evitar dèficits nutricionals i afavorir el correcte creixement de les criatures.

La proteïna animal que obtenim a través d'aliments com la carn, les aus, el peix, els ous o els làctics és molt completa perquè conté tots els aminoàcids essencials que el nostre organisme necessita i que són importants en l'etapa de desenvolupament. Per això si optem per una dieta vegetariana cal **suplir correctament** els aliments bàsics que deixem d'ingerir per garantir que l'organisme rep diàriament tots els nutrients que necessita per assolir un correcte estat de salut.

És cabdal, per exemple, que els nens i adults que segueixen una dieta vegetariana, sigui la que sigui, prenguin un suplement de vitamina B12. I, a més a més, cal consultar les especialistes perquè valorin si són necessaris altres suplementos nutricionals.

Les dietes vegetarianes són riques en fibra, magnesi, ferro fèrric, àcid fòlic, vitamines C i E, àcids grassos poliinsaturats n-6, carotenoides, flavonoides i altres fitoquímics i antioxidants. Però, per contra, són baixes en greix total, àcids grassos polliinsaturados n-3, colesterol, iode, zinc, ferro ferrós i vitamines B12 i D. Per tant, el **risc de deficiències és major**.

**Quines són les dietes vegetarianes més seguides?** La dieta **ovolactovegetariana** (no es pren peix, carn i derivats), la dieta **lactovegetariana** (no es pren peix, carn i ous) i la **dieta vegana**. Aquest última és la més estricta ja que s'evita el consum de tota mena d'aliments i productes d'origen animal: carn, peix, ous, làctics, mel, etc.

L'Acadèmia Americana de Nutrició i Dietètica (ADA) considera que aquestes dietes, **ben planificades i suplementades**, són adients per a qualsevol etapa de la vida. Amb tot, la Societat Espanyola de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica (SEGHNP) alerta que cal garantir una ingesta adient de nutrients quan es segueix una dieta vegetariana o vegana. Les conseqüències de no fer-ho d'aquesta manera poden ser greus per a la salut i per al creixement dels nens.

"No tenim massa dades de la influència, a llarg o mig termini, d'una dieta vegana en nens molt petits", explica **Núria Llata**, dietista i nutricionista de l'Hospital Sant Joan de Déu. Alguns estudis evidencien que en infants i adolescents que l'índex de massa corporal pot ser menor en aquest tipus de dietes.

## **[GotaVerdaPle] Què és important tenir en compte d'entrada?**

[GotaVerdaBuit] **No hi ha una edat concreta** per recomanar una dieta vegetariana, cal una correcta planificació i suplementació per garantir que cobreix tots els nutrients i l'energia que la criatura necessita per al seu creixement òptim. Per això ha de ser **planificada** i **assessorada** per una pediatra i nutricionista especialista en dieta vegetariana.



[GotaVerdaBuit] Durant **el primer any de vida** els infants viuen una etapa de desenvolupament molt important i és imprescindible una **alimentació equilibrada i enriquida amb els nutrients** que fan possible el seu creixement.

[GotaVerdaBuit] Durant el període de **lactància** i la **primera infància**, s'aconsella que la dieta sigui **omnívora**, sense restriccions, o **ovolactovegetariana**, és a dir, vegetariana però que inclogui **ous i làctics**.

[GotaVerdaBuit] L'edat d'introducció d'altres aliments és la mateixa per a tot tipus de dietes. En el cas de les dietes vegetarianes, com a substitut natural de la carn, és recomanable introduir els **llegums a partir dels 6 mesos**.

[GotaVerdaBuit] És molt important **durant la lactància** que la mare amb dieta vegetariana la suplementi amb **vitamina B12**. És una vitamina present en els aliments d'origen animal i el seu dèficit moltes vegades no és visible en l'analítica. Podem tenir reserves per a uns 4 anys, però un cop s'esgoten baixen en picat i les conseqüències són molt greus amb afectacions a nivell neurològic i al sistema nerviós central.

[GotaVerdaPle] **Punts claus en la dieta vegetariana:**

[GotaVerdaBuit] Si no es menja ni carn ni peix, cal recórrer a aliments alternatius com els **llegums, soja i els seus derivats, ous, làctics, cereals i fruits secs** per aconseguir complementar els aminoàcids essencials que el nostre organisme no pot produir i que és indispensable aportar amb la dieta.

[GotaVerdaBuit] Les dietes vegetarianes si no estan ben planificades poden ser deficitàries en **vitamina B12, vitamina D, calci, iode, ferro, zinc, àcids grassos Omega-3 i proteïnes**. Per aquest motiu cal tenir present certs consells com, per exemple:

Per obtenir una bona font d'aliments rics en àcids grassos Omega-3 cal combinar fer-ho per mitjà d'aliments com l'oli de nous, lli, colze, etc. i també llavors (lli, xia, etc.)

En el cas del iode, s'hauria de compensar consumint **sal iodada**, una recomanació de l'OMS també per a tot tipus de dieta.

Per compensar el dèficit de vitamina D, n'hi hauria prou amb fer una **exposició solar** d'uns 10-15 minuts al dia i prendre aliments enriquits amb vitamina D.

En el cas del calci, tan necessari en edat de creixement, els infants i adolescents que no prenen làctics i ho supleixen amb aliments rics en calci i begudes o iogurts vegetals, haurien de consumir-les **enriquides amb calci i vitamina D**. Dos gots diaris de beguda de soja enriquida i sense sucres afegits.

[GotaVerdaBuit] L'important és fer la següent combinació en el dinar i el sopar: un **50% verdures o hortalisses**, un **25% rics en hidrats de carboni** (cereals, etc.) i un **25% aliments rics en proteïnes** (ous, qualsevol llegum, derivats de la soja, tofu, tempeh,...). Fruita per postres i aigua com a beguda, tot plegat combinat amb olis que aportin omegues diferents.

[GotaVerdaPle] **Alerta amb això:**

[GotaVerdaBuit] En lactants i nens molt petits **no s'aconsellen** les llavors de xia ni de lli perquè poden provocar diarrea.

[GotaVerdaBuit] S'ha de **vigilar molt amb el consum d'algues** en el cas d'infants per l'excés de iode que contenen. Un gram d'alga kombu, per exemple, conté uns 2.300 micrograms de iode, i



---

per a un nen/a d'entre 9 i 13 anys 90-150 micrograms és suficient. Aquest excés pot provocar problemes a la glàndula tiroidea.

[GotaVerdaBuit] Els infants de menys d'1 any **no poden consumir begudes vegetals**. Haurien de prendre una llet de fórmula hidrolitzada o de fórmula de soja. Tampoc es recomana **la beguda d'arròs en menors de 6 anys** per la quantitat d'arsènic que porta, que pot ser nociu per l'organisme.

[GotaVerdaBuit] És important que les begudes vegetals que consumeixin els infants no portin **sucres afegits**.

[GotaVerdaBuit] Els aliments rics en ferro, com els llegums i derivats, **s'han de separar** dels enriquits amb calci o dels làctics durant els àpats perquè minimitzen l'absorció d'aquest mineral. També cal tenir present que les pellofes del llegum i de certs cereals tenen una sèrie antinutrients que minimitzen l'absorció del ferro i que per evitar-ho cal deixar-los en remull. Per afavorir l'absorció del ferro que contenen certs aliments, cal prendre en el mateix àpat algun aliment ric en Vitamina C, com els cítrics (llimona, taronja, mandarines, pomelo..), tomàquet, pebrots, verdures de fulla verda, etc.

[ficentrareport] [enquestaregistre]