

Guía de la alimentación saludable para su niño pequeño vegetariano: de 1 a 3 años

La palabra vegetariano/a tiene diversos significados para diferentes personas. Los ovolactovegetarianos no consumen carne, pescado, marisco ni aves, pero sí toman productos lácteos y huevos. Los veganos son vegetarianos que evitan consumir cualquier producto de origen animal. Elaborando un plan especial, una dieta vegetariana puede ser saludable para personas de todas las edades, incluyendo a los niños pequeños.



Medidas que puede tomar

Los padres y los cuidadores deciden qué alimentos y bebidas se sirven y cuándo se sirven.

- i Puede consultar la Guía alimentaria Canadiense para planear una dieta saludable. Cada uno de los 4 grupos de alimentos ofrece opciones adecuadas para una dieta vegetariana.
 - i En las comidas, incluya al menos 3 grupos de alimentos. Ofrézcale a su hijo/a hasta 3 comidas pequeñas al día.
 - i En los tentempiés, incluya al menos 2 grupos de alimentos. Ofrézcale a su hijo/a de 1 a 3 tentempiés al día.
 - i Intente servir las comidas y los tentempiés aproximadamente a la misma hora todos los días.
- i Ofrézcale a su niño pequeño vegetariano los mismos alimentos saludables que disfruten usted y el resto de su familia. Debe modificar la textura de algunos alimentos. Por ejemplo, los frutos secos y las semillas enteros pueden suponer riesgo de asfixia. Ofrézcale a su niño pequeño solamente semillas y frutos secos triturados y una capa fina de la mantequilla de estos productos.
- i Continúe ofreciendo leche materna siguiendo las señales de hambre de su hijo/a hasta que tenga 2 años de edad o más.
- i Ofrezca cada día 2 tazas de leche entera homogenizada de 3,25 % a los niños pequeños menores de 2 años de edad que no están tomando leche materna.

- | Ofrezca leche de fórmula a base de soya adquirida en tiendas a niños veganos menores de 2 años de edad que no están tomando leche materna.
- | Puede ofrecer leche con menor contenido en grasa láctea o bebidas fortificadas de soya después de que el niño/a cumpla los 2 años de edad.
- | Limite el consumo de leche de vaca, leche de fórmula o bebidas fortificadas de soya a una cantidad diaria de entre 500 y 750 ml (de 2 a 3 tazas). Beber demasiado líquido puede llenar y dejar menos espacio para la comida.
- | Las bebidas a base de extractos vegetales como el arroz, la almendra, la soya, el cáñamo o el coco no deben reemplazar la leche materna, la leche de vaca, la leche de fórmula o las bebidas fortificadas de soya. Estas bebidas no tienen suficientes calorías, ni grasas, ni generalmente tampoco proteínas.
- | Ofrezca agua entre comidas y tentempiés para saciar la sed.
- | Es mejor tomar frutas que jugos.
 - | Limite los jugos a una cantidad de entre 125 y 175 ml ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ taza) al día.
 - | Ofrezca solo jugo pasteurizado de frutas o verduras 100 %.

Los niños pequeños deciden qué quieren comer y cuánto quieren comer.

- | El apetito de su hijo/a puede variar de un día a otro.
- | No fuerce a su hijo/a a que coma. La mayoría de los niños sanos comerán cuando tengan hambre.

Una alimentación vegetariana puede satisfacer las necesidades nutricionales para el crecimiento y desarrollo de su niño pequeño. Lleve regularmente a su niño pequeño a que su proveedor de asistencia sanitaria lo pese y mida, para así asegurar que está creciendo a un buen ritmo. En algunas dietas vegetarianas puede ser difícil obtener suficientes proteínas, grasas, ácidos grasos omega-3, vitamina B12, vitamina D, hierro, calcio y zinc. Preste especial atención a estos nutrientes.

Proteínas

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y reparación muscular. El cuerpo las usa también para crear enzimas y hormonas. Los niños

vegetarianos obtienen las proteínas de:

- | tofu
- | frijoles, arvejas y lentejas
- | semillas/frutos secos triturados o mantequilla de semillas/frutos secos
- | leche de fórmula a base de soya o bebidas fortificadas de soya
- | yogur de soya fortificado
- | proteína vegetal texturizada
- | productos "cárnicos" hechos a base de soya como picadillo de verduras sin carne
- | huevos
- | leche de vaca, queso y yogur.

Grasas

Las grasas son una fuente importante de energía y otros nutrientes esenciales para su niño pequeño. Incluya una fuente de grasa cada vez que alimente a su hijo/a. Entre las buenas fuentes de grasa se incluyen:

- | aceite y margarinas blandas no hidrogenadas
- | aguacate
- | semillas/frutos secos triturados o mantequilla de semillas/frutos secos
- | tofu
- | leche materna
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- | leche entera homogeneizada de 3,25 %
- | queso pasteurizado
- | yogur (con 4 % de grasa láctea o más).

Ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos omega-3 desempeñan un papel importante en el desarrollo normal del cerebro y de la vista. Ofrezcale a su hijo/a a diario alimentos que contengan los ácidos grasos omega-3. Entre las fuentes

alimentarias de ácidos grasos omega-3 se incluyen:

- | aceite de colza
- | semillas de chía y de cáñamo trituradas
- | semillas de linaza molidas
- | aceite de soya
- | soya
- | nueces molidas o mantequilla de nueces
- | tofu
- | productos enriquecidos con ácidos grasos omega-3 como algunos huevos y margarina.

Vitamina B12

La vitamina B12 ayuda al cuerpo a utilizar las grasas y a crear glóbulos rojos. La vitamina B12 se encuentra solamente de manera natural en productos de origen animal. Entre las fuentes de vitamina B12 se incluyen:

- | huevos
- | queso y yogur
- | productos "cárnicos" fortificados hechos a base de soya como el picadillo de verduras sin carne
- | levadura nutricional Red Star®
- | leche de vaca
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- | bebidas fortificadas de soya
- | leche materna (es posible que la leche materna de madres veganas no proporcione cantidades significativas de vitamina B12).

Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria sobre los suplementos de vitamina B12 si su hijo/a no consume ninguno de estos alimentos regularmente.

Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber minerales, como el calcio y el fósforo, que son necesarios para los huesos y los dientes. Entre las

fuentes alimentarias de vitamina D se incluyen:

- | margarinas blandas
- | leche de vaca
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- | bebidas fortificadas de soya
- | huevos.

Los niños pequeños de más de un año de edad necesitan un suplemento diario de vitamina D de 400 UI si no beben leche de vaca, leche de fórmula adquirida en tiendas o bebidas fortificadas de soya a diario, ni consumen una dieta variada. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria acerca de esto, si no tiene claro si hijo/a necesita un suplemento.

Hierro

El hierro es importante para el crecimiento y el aprendizaje. Lleva el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. Entre las fuentes de hierro se incluyen:

- | cereales fortificados
- | frijoles, arvejas y lentejas
- | tofu
- | huevos
- | melaza residual.

El hierro se absorbe mejor cuando se consume con alimentos ricos en vitamina C como:

- | naranjas, toronjas (pomelos) y sus jugos,
- | kiwis, mangos y melones (sandías),
- | batatas (camotes), pimientos dulces y brócolis.

Calcio

El calcio ayuda a los huesos y a los dientes a crecer y a ser fuertes. El calcio se encuentra en:

- | leche materna

- | leche de vaca, yogur, queso
- | yogur de soya fortificado
- | tofu fortificado con calcio
- | mantequilla de almendra y ajonjolí (sésamo)
- | frijoles, arvejas y lentejas
- | melaza residual
- | jugo de naranja fortificado
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas.

Zinc

El zinc apoya un desarrollo y crecimiento normales. Ayuda al cuerpo a utilizar los carbohidratos, las proteínas y las grasas de los alimentos, y es necesario para un buen sistema inmunitario y para el crecimiento y reparación del tejido corporal.

El zinc se encuentra en:

- | frutos secos y semillas
- | frijoles y lentejas
- | germen de trigo
- | leche de vaca, yogur y queso.

Ideas para comidas y tentempiés

Ideas para comidas:

- | sándwich de ensalada de huevo con pepino
- | pan de pita integral con mantequilla de frutos secos y plátano
- | sándwich tostado de queso con rodajas de verduras
- | quesadilla con queso rallado, aguacate y frijoles triturados
- | crepas rellenas con mantequilla de frutos secos y frambuesas
- | pan de pita integral relleno con hummus o tahini y zanahorias crudas ralladas
- | chili con pan de maíz
- | crema de verduras y palitos de pan

- | revuelto de espinacas y tofu o huevos revueltos con pan integral tostado
- | panqueques integrales o gofres con frutas y yogur
- | macarrones integrales con queso y arvejas cocidas
- | avena mezclada con mantequilla de frutos secos o semillas
- | sopa de frijoles o de arvejas partidas con un panecillo integral
- | albóndigas de verduras y espaguetis con salsa de tomate
- | congee (crema de arroz) con maníes (cacahuets) y verduras picadas
- | congee de multicereales con frijoles y setas
- | pan paratha de patatas (pan sin levadura relleno con verduras), yogur y tiras de pepino
- | arroz basmati y saag paneer o chanay (garbanzos)
- | arroz, dal (guiso de lentejas) y zanahoria en cubos rematada con yogur (khichree).

Ideas para tentempiés:

- | ramilletes de brócoli o coliflor cocidos y blandos con salsa de hummus
- | frutas con salsa de yogur
- | un plato de frutas y quesos
- | frijoles cocidos y tiras de pan tostado
- | edamame (pelado) rociado con jugo de limón
- | panquecitos (muffins) integrales con rodajas de manzana
- | cereales integrales con forma de "O" con trozos de plátano
- | requesón (queso cottage) y trozos de naranja
- | tofu para postres con fruta cortada en cubos.



Recursos Adicionales

[HealthLinkBC File #69d Cómo ayudar a su niño de 1 a 3 años de edad a](#)

[comer bien \(Helping Your 1 to 3 Year Old Toddler Eat Well\)](#)

Existen hojas informativas sobre los servicios de nutrición disponibles por correo (llame al 8-1-1) o [en línea](#).

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.