

Guía de la alimentación saludable para su bebé vegetariano: de 6 a 12 meses

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 bebés.



Medidas que puede tomar

Antes de los 6 meses, su bebé sólo necesita la leche materna y un suplemento diario de vitamina D de 400 UI. Alrededor de los 6 meses de edad, su bebé necesita más nutrientes, especialmente hierro, y está listo para empezar a tomar alimentos sólidos.

Aquí se presentan algunos consejos que conviene tener en cuenta:

- | Siga ofreciendo la leche materna y un suplemento de vitamina D de 400 UI. Continúe amamantando hasta los 2 años de edad o más. Los bebés amamantados cuyas madres son veganas pueden necesitar un suplemento de vitamina B12, si la madre no toma suficiente vitamina B12. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria.
- | Cuando ofrezca alimentos sólidos, deje que su bebé decida cuánto quiere comer.
- | Haga que los primeros alimentos de su bebé sean ricos en hierro. Consulte la sección "hierro" a continuación para obtener más información. Ofrezca alimentos ricos en hierro al menos 2 veces al día.
- | Una vez que su bebé haya aceptado diversos alimentos ricos en hierro, ofrézcale una variedad de otros alimentos saludables.
- | Procure darle a su bebé de 2 a 3 comidas y de 1 a 2 tentempiés de alimentos sólidos todos los días, dependiendo de su apetito. Su bebé decidirá cuánto necesita comer.
- | Puede empezar a ofrecer pequeñas cantidades de leche entera

homogeneizada de 3,25 % en una taza cuando su bebé tenga entre 9 y 12 meses de edad, y consuma una variedad de alimentos ricos en hierro.

- | No le dé a su bebé leche con menor contenido de grasa láctea (2 %, 1 % o leche descremada) o bebidas fortificadas de soya antes de los 2 años de edad.
- | Si su hijo/a es vegano/a y no está tomando leche materna, se recomienda usar leche de fórmula a base de soya adquirida en tiendas hasta los 2 años de edad.

Una alimentación vegetariana puede satisfacer las necesidades nutricionales para el crecimiento y desarrollo de su bebé. Lleve regularmente a su bebé 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 bebés vegetarianos obtienen las proteínas de los siguientes alimentos:

- | leche materna
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- | leche entera homogeneizada de 3,25 % (después de cumplir los 9 meses)
- | huevos
- | queso y yogur
- | tofu
- | frijoles, arvejas y lentejas
- | yogur de soya fortificado
- | semillas/frutos secos triturados o una capa fina de mantequilla de semillas/frutos secos.*

*Los frutos secos y las semillas enteros suponen un riesgo de asfixia. Los grumos de mantequilla de frutos secos o semillas en una cuchara también

pueden provocar la asfixia. Las semillas y los frutos secos triturados y una capa fina de mantequilla de semillas y frutos secos son opciones más seguras para su bebé.

Grasas

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

- | leche materna
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- | leche entera homogeneizada de 3,25 % (después de cumplir los 9 meses)
- | yogur (con 4 % de grasa láctea o más)
- | aceite y margarinas blandas no hidrogenadas
- | aguacate
- | queso pasteurizado
- | semillas/frutos secos triturados o una capa fina de mantequilla de semillas/frutos secos.

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 bebé a diario alimentos que contengan ácidos grasos omega-3. Entre las fuentes alimentarias de ácidos grasos omega-3 se incluyen:

- | leche materna
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- | aceite de colza
- | aceite de soya
- | soya
- | nueces molidas
- | 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
- | yogur y queso
- | leche entera homogeneizada de 3,25 % (después de cumplir los 9 meses)
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- | leche materna.*

*Es posible que la leche materna de madres veganas no proporcione suficiente vitamina B12. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria para saber si su bebé necesita un suplemento.

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. Se recomienda que todos los bebés que son amamantados tomen un suplemento diario de vitamina D de 400 UI. Los bebés que únicamente toman leche infantil de fórmula adquirida en tiendas no necesitan suplementos de vitamina D.

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
- | semillas/frutos secos triturados o una capa fina de mantequilla de semillas/frutos secos
- | tofu
- | huevos.

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

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

Calcio

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

- | leche materna
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- | leche entera homogeneizada de 3,25 % (después de cumplir los 9 meses)
- | yogur y queso
- | yogur de soya fortificado
- | tofu fortificado con calcio
- | una capa fina de mantequilla de almendra y ajonjolí (sésamo)
- | frijoles, arvejas y lentejas.

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 estos alimentos:

- | leche materna
- | leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- | leche entera homogeneizada de 3,25 % (después de cumplir los 9 meses)
- | semillas/frutos secos triturados o una capa fina de mantequilla de semillas/frutos secos
- | frijoles, arvejas y lentejas
- | yogur y queso.



Recursos Adicionales

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

- | [HealthLinkBC File #69c](#) [Los primeros alimentos del bebé](#)

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.