



Dietas vegetarianas

Las personas **vegetarianas** son aquellas que no comen alimentos de origen animal como carne, pescado y mariscos. Si además no consumen ni lácteos, ni huevo, ni miel, su dieta es **vegetariana estricta o vegana**. Aquellas dietas en las que se consumen huevos y lácteos se llaman **ovolactovegetarianas**.

Actualmente en España están aumentando las familias que siguen una dieta vegetariana y, por tanto, los niños y adolescentes vegetarianos. Los motivos por los que las personas deciden seguir una dieta vegetariana son diversos, siendo los más frecuentes éticos, ecológicos o por salud. En los adolescentes hay que tener especial cuidado, ya que la restricción de alimentos puede estar asociada al inicio de un trastorno de la conducta alimentaria ([anorexia](#)).

La Academia Americana de Nutrición y Dietética considera que estas dietas, bien planeadas, son adecuadas para todas las etapas de la vida, incluida la infancia y la adolescencia. Pueden ser más bajas en grasa total, ácidos grasos omega-3, colesterol, minerales (como iodo, zinc e hierro), y algunas vitaminas (como la vitamina B12 y vitamina D).

Por este motivo hay una serie de consideraciones que se deben seguir para llevar a cabo una dieta vegetariana adecuada:

- Se deben consumir diariamente alimentos ricos en proteínas como **legumbres, frutos secos y semillas**. Dentro de las legumbres se incluye la soja y aquellos alimentos derivados de la soja como el tempeh y el tofu. En las dietas ovolactovegetarianas también se obtienen proteínas de la leche y el huevo.
- En las dietas vegetarianas existe menor capacidad de aprovechar el hierro y el zinc de los alimentos, por esto se recomienda consumir **alimentos ricos en vitamina C** en todas las comidas, dejar las legumbres en agua y tomar alimentos fermentados.
- Se recomienda el consumo de **alimentos fortificados en calcio y vitamina D** junto con la práctica habitual de actividad física para conseguir una cantidad de calcio adecuada en los huesos. A veces son necesarios suplementos de vitamina D.
- Consumir **sal yodada**.
- Es muy importante incluir en todas las dietas vegetarianas **suplementos de vitamina B12**, 1 o 2 veces por semana, incluyendo las dietas ovolactovegetarianas.
- Además de en el pescado, la **grasa omega-3** se encuentra en la soja, algunos frutos secos y semillas. En las mujeres gestantes y lactantes no alimentados con lactancia materna se deben valorar los suplementos de omega-3. El aceite de oliva y el de girasol (especialmente alto oleico) son ricos en omega 6 y 9.

Alimentos por grupos consumidos preferiblemente en las dietas vegetarianas en mayores de 2 años

GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES	EJEMPLOS DE RACIONES	COMENTARIOS
--------------------	----------	----------------------	-------------

Cereales y pseudocereales	4-7 raciones/ día	Una ración equivale a medio plato de arroz o pasta, 2 cucharadas de avena, una rebanada de pan grande o una patata mediana.	En este grupo se incluyen los tubérculos como la patata, el boniato o la mandioca. El seitán está elaborado a partir de gluten de trigo. En los pseudocereales se incluyen la quinoa, el amaranto y el teff. Preferiblemente integrales.
Verduras	3-5 raciones/ día	Una ración equivale a medio plato.	El calcio de algunas verduras como las espinacas o las acelgas, a pesar de tener mucho, no se absorbe bien. El calcio de vegetales como rúcula, berro, col, berza, repollo o grelos se absorbe mejor. Las algas constituyen una buena fuente de proteínas, calcio, yodo y hierro.
Fruta	2-3 raciones/ día	1 manzana, pera, plátano, melocotón. 2 mandarinas. 3-5 fresas, medio racimo de uvas.	Se deben consumir igual que en las dietas no vegetarianas. No es equivalente el consumo de zumos (en especial comerciales) a una pieza de fruta.
Legumbres	2-4 raciones/ día	Medio plato de garbanzos, lentejas o alubias. 3-4 cucharadas de hummus. 2 cucharadas de mantequilla de cacahuets. Una hamburguesa vegetal. Una porción de tofu (o 2 salchichas) o tempeh.	Importante dejarlas en agua la noche anterior y consumirlas junto a alimentos ricos en vitamina C.
Huevos	No más de 4 huevos a la semana		En las dietas ovovegetarianas son una fuente importante de proteínas, minerales y vitaminas del grupo B.
Frutos secos y semillas	1-2 raciones/ día	Una ración son 30-40 gramos de frutos secos o 2 cucharadas de tahini o crema de frutos secos.	
Lácteos	2 raciones/ día	1 vaso de leche. 2 yogures. 50-60 g de queso fresco o 30 g de queso curado.	En forma de leche, yogur, queso, kéfir y bebidas de soja enriquecidas en calcio.

Artículo publicado el 6-3-2019, revisado por última vez el 3-3-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien,

en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/dietas-vegetarianas>