



## Recomendaciones para hacer una dieta vegetariana o vegana según la edad



Al igual que para otros modelos de alimentación, una dieta vegetariana puede ser estar bien hecha o ser desequilibrada si no atiende a los principios de una dieta equilibrada. Es fundamental garantizar el aporte de determinados nutrientes que pueden verse comprometidos, como es el caso de la vitamina B12, el hierro o la vitamina D.

La suplementación con vitamina B12 debe formar parte de las recomendaciones para todas las edades.

### Recomendaciones según la edad del niño

#### Lactantes y niños pequeños

Como para cualquier lactante, la lactancia materna es la forma de alimentación ideal para los niños cuyos padres son vegetarianos o veganos. Es importante que las madres tomen suplementos de vitamina B12, yodo y omega-3.

Cuando la lactancia materna no es posible, se pueden utilizar fórmulas adaptadas de soja o bien fórmulas hidrolizadas de arroz. El uso de bebidas vegetales no adaptadas como sustituto de la leche puede producir desnutrición grave, alteraciones neurológicas e incluso la muerte.

A partir de los 6 meses se iniciaría la alimentación complementaria. Los cereales se introducen igual que en el resto de los niños y, a ser posible, integrales. Se deben introducir las legumbres y el tofu, y posteriormente el huevo (en las ovolactovegetarianas). Se pueden preparar en puré o como crema (hummus). También se puede ofrecer a partir de esta edad yogur de soja enriquecido en calcio.

Con el fin de favorecer la absorción de hierro se recomienda incluir alimentos ricos en vitamina C (cítricos) en las comidas principales.

Para conseguir los aportes suficientes de proteínas pueden administrarse frutos secos y semillas, siempre molidos o en crema. El tahini (crema de sésamo) se puede ofrecer, sustituyendo ocasionalmente a las legumbres.

Como en los niños no vegetarianos, hasta el año de edad se deben evitar las espinacas, las acelgas, la borraja, la remolacha, la rúcula y otras hojas verdes por su alto contenido en nitratos. Tampoco se ofrecerá la miel (por el peligro de contaminación con esporas de botulismo) y las algas (por su alto contenido en yodo).

Los niños mayores, si consumen algas, siempre será en pequeñas cantidades y de manera ocasional. Se prefieren las siguientes variedades: nori, dulce, espagueti de mar y wakame.

#### Niños mayores de 2 años

La alimentación debe coincidir con la del resto de la familia, adecuando las cantidades a la edad del niño.

#### Adolescentes

Durante la adolescencia aumentan los requerimientos de muchos nutrientes, en particular proteínas, hierro, zinc y calcio. Es importante asegurarse de que los adolescentes vegetarianos y veganos consumen legumbres y sus derivados a diario, ya que son el grupo de alimentos que más van a contribuir al aporte de estos cuatro nutrientes.

Para optimizar la absorción del hierro debemos favorecer que tomen alimentos ricos en vitamina C con las comidas principales, y además que eviten tomar café y té a esas horas.

Artículo publicado el 10-5-2019, revisado por última vez el 24-4-2019

**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/recomendaciones-para-hacer-una-dieta-vegetariana-vegana-segun>