



DIETA VEGETARIANA EN NIÑOS, ¿ES BUENA O MALA?

Existen varios motivos para volverse vegetariano, sin embargo, no todos los organismos están preparados para asimilar este proceso. Los niños en especial, se encuentran en crecimiento y desarrollo, razón por la que tienen más demandas de todos los nutrientes. Una deficiencia de alguno puede repercutir en enfermedades como anemia, descalcificación o bajo peso. Sin embargo, **si la decisión de iniciar a un niño en una dieta vegetariana se toma de la mano con un especialista, los resultados pueden ser favorables, siguiendo una adecuada suplementación.**

Es importante saber que a las dietas más restrictivas, vegetarianas y macrobióticas, se les relaciona con menores índices de crecimiento en la infancia, en particular cuando los niños no reciben suficiente leche materna. Los niños vegetarianos alimentados con seno materno deben recibir suplementos que contengan vitamina D, vitamina B12 y tal vez hierro y zinc. La composición de la leche materna de las madres vegetarianas tal vez difiera un poco de la leche materna estándar.

En estudios se encontró que **los niños que reciben dietas vegetarianas bien planeadas crecen de manera normal**, sin embargo, **las dietas vegetarianas varían de adecuadas a inadecuadas, lo que depende del grado en que se restringe la dieta.** Las familias vegetarianas que evitan todos los productos de origen animal, incluyendo leche y huevos, requieren alimentos fortificados seleccionados de manera cuidadosa o una cantidad elevada de suplementos para sus hijos.

En dietas vegetarianas, se emplean valoraciones periódicas de la ingesta dietética, el crecimiento y el estado de salud para vigilar la alimentación infantil. Los niños vegetarianos tienen riesgos similares de desarrollar alergias alimenticias a los productos de soya, el trigo y las nueces que otros lactantes.

Vía: ClikSalud