



Alimentación vegetariana en la infancia



Facultad de Ciencias Medicas

Licenciatura en Nutrición

CONDE FIONA

Tutor: Lic. Mariana Rinaldi

Asesoramiento metodológico: Dra. Mg. Vivian Minnaard y Lic. Bianca Argento

TESIS DE GRADO



*“Considero más valiente al que conquista sus deseos,
que al que conquista a sus enemigos,
ya que la victoria más dura
es la victoria sobre uno mismo”.*

Aristóteles .

Dedico este trabajo a mi familia y amigos que me acompañaron en este camino
y todas las personas que tuve la suerte de encontrar.

Agradecimientos..

A mi abuelo Pepe por sus consejos para motivarme en este camino y brindarme su apoyo todos estos años.

A mi mamá por cada palabra y abrazo y por darme su visión de la vida alentandome siempre a hacer lo que yo elija.

A mi papá y mi abuela que me permitieron estudiar esta carrera, desde su apoyo económico y en cada pensamiento y oración.

A mis hermanos Agus, Caleb, Dani, Angie y Tomy que son las personas más incondicionales en mi vida, por alegrarse de cada logro.

A las amigas que me regaló la facultad, Pau, Ro y Mili que hicieron que esté camino sea más fácil y divertido.

A mis hermanas de la vida, las flores por estar siempre.

A Agustin que llegó a último momento de esta carrera para darme el empujón que tanto necesite, por elegir esperarme y acompañarme.

A mi tutora, la Lic. Mariana Rinaldi, por aceptar dirigir mi tesis de grado, dedicar su tiempo a la corrección de mi trabajo y la información que me brindó.

A la Dra. Mg. Vivian Minnaard y la Lic. Bianca Argento por la paciencia, buena predisposición y asesoramiento metodológico que tuvieron en la realización de este trabajo.

A la Universidad FASTA, a sus profesores y educadores, por brindarme los recursos y los conocimientos necesarios para formarme como profesional de la salud.

Resumen:

La alimentación vegetariana puede cubrir las necesidades nutricionales y sostener un crecimiento adecuado para la infancia. Si bien pueden presentarse deficiencias en el aporte de macronutrientes, vitaminas y minerales, esto puede prevenirse con una adecuada planificación, característica común a cualquier patrón de consumo y no exclusiva de la alimentación vegetariana.

Objetivo: Evaluar las fuentes y el grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia que poseen los padres de niños vegetarianos en edad preescolar y el tipo de alimentos consumidos por los mismos, en un colegio de la Ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

Materiales y métodos: La investigación se desarrolla en forma descriptiva de diseño corte transversal no experimental. La población son todos los padres de niños vegetarianos en edad preescolar de 3 a 5 años que asisten a un colegio de la Ciudad de Mar del Plata. La muestra está conformada por 19 padres de niños vegetarianos en edad preescolar de 3 a 5 años que asisten a un colegio de la Ciudad de Mar del Plata, seleccionados de manera no probabilística por conveniencia.

Resultados: Se le consultó a los 19 padres encuestados acerca de la edad de sus hijos, y según la muestra la edad promedio es de 3 y 4 años. En cuanto al tipo de dieta vegetariana predominó la dieta ovolactovegetariana. Además, se indagó sobre las fuentes de información sobre alimentación vegetariana, el 84% (16 padres) aseguran que recibieron información de su pediatra. Se interrogó acerca de si le brindan lácteos a sus hijos, el 63% (12 encuestados) afirman que sus hijos consumen lácteos y el 36% (7 encuestados) aseguró que no le brindan lácteos. También se indagó acerca de la frecuencia de consumo de estos lácteos. Con el objetivo de indagar en la variable "grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia" los encuestados debieron realizar un verdadero y falso. A partir de este, se obtuvo un puntaje total del 80% lo cual corresponde a un conocimiento "Muy bueno".

Conclusiones: En la infancia como en todas las etapas de la vida es fundamental la adopción de estilos de vida saludables, que puedan mantenerse en el tiempo conformada por una alimentación balanceada y equilibrada, como también, es muy importante recibir asesoramiento nutricional mediante profesionales de la salud que puedan orientar a los padres en este camino de hábitos saludables. Tras esta investigación sostengo que es un hincapié para seguir estudiando la temática de "Alimentación vegetariana en la infancia".

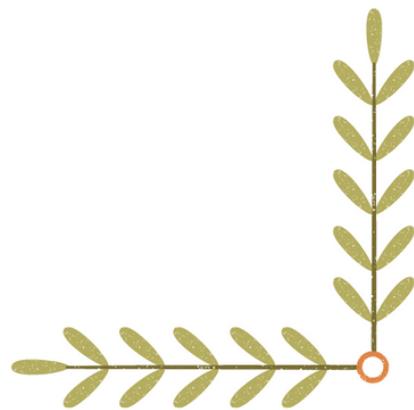
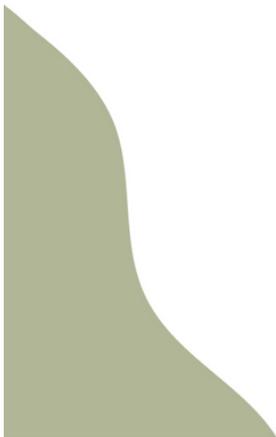
Palabras claves: Alimentación vegetariana, infancia, fuentes de información, grado de información, alimentos consumidos.

ÍNDICE

Introducción.....	8
Estado de la cuestión.....	11
Materiales y métodos.....	22
Resultados.....	25
Conclusión.....	44
Bibliografía.....	49



INTRODUCCION



INTRODUCCIÓN

Una alimentación adecuada debe permitir un óptimo crecimiento y desarrollo durante la infancia, el mantenimiento de la salud, la actividad en la edad adulta y la supervivencia y el confort en la vejez. La elección de los alimentos se convierte, en la práctica cotidiana, en el acto de comer. Este acto voluntario de ingerir alimentos y combinarlos en los diferentes platos y tomas que se realiza a lo largo del día obedece a las normas que las distintas civilizaciones y culturas han ido generando a lo largo de la historia y configuran el patrón alimentario de los distintos grupos de individuos que conforman la sociedad actual. Teniendo en cuenta todas estas implicaciones, se puede decir que comer es, para los humanos, algo más que alimentarse (Farran, Illan y Padro, 2015)¹.

El número de personas que deciden iniciar una dieta vegetariana ha ido aumentando en los últimos años, debido a diversos factores; culturales, familiares, religiosos e individuales. En pediatría, en la mayoría de los casos, son los padres quienes deciden cambiar la dieta habitual de sus hijos, siendo de suma importancia conocer los beneficios y riesgos de la restricción alimentaria, además de recibir una orientación adecuada sobre un plan de alimentación que sea completo, suficiente, balanceado y variado, con el fin de evitar las complicaciones que podría generar una dieta de estas características en la salud, el estado nutricional y el desarrollo integral del niño cuando no se implementa de manera adecuada (Aranzazu Ceballos, Osorno Gutierrez y Ortega Sierra, 2021)².

Las dietas vegetarianas son las que están exentas de carne y de productos cárnicos, incluyendo aves de corral, y pescados, incluyendo mariscos y sus derivados. Según el tipo de dieta vegetariana, puede incluir huevos o productos lácteos, ovo/lácteo-vegetariana, o excluir cualquier producto de origen animal, incluida la miel, dieta vegana (Ferreiro et al 2020)³.

Cuando se siguen este tipo de dietas, la preocupación radica en la disponibilidad de algunos nutrientes, tales como aminoácidos esenciales, hierro, calcio, vitamina B12, yodo y ácidos grasos de cadena larga. Dado que los requerimientos de energía y nutrientes aumentan en relación con el peso corporal, los niños y las niñas, desde su concepción y

¹ Trabajo expuesto por la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). Desde hace 26 años, lleva a cabo un curso periódico de Formación Continuada. Cada curso desarrolla una revisión global de la pediatría durante 5 años.

² Estudio sobre dieta vegetariana en pediatría. Se realizó una búsqueda exhaustiva de estudios en las bases de datos PubMed, Embase, Web of Science y Google Scholar. Se exploraron estudios adicionales mediante referencias en artículos resultantes de búsquedas. Los estudios eran seleccionados si se centran en detallar aspectos claves y actualizados de las dietas vegetarianas en la edad pediátrica. Se excluyeron los artículos sobre el régimen de alimentación vegetariano en otras etapas del ciclo vital diferentes a la pediátrica.

³ Este documento realiza una revisión de los grupos de alimentos que habitualmente forman parte de la dieta vegetariana, así como las recomendaciones para cada grupo de edad. Se señala también la necesidad de utilizar suplementos de vitamina B 12 en todas las edades.

hasta alcanzar la madurez completa y el tamaño adulto, son particularmente vulnerables y se encuentran en un mayor riesgo de tener un aporte insuficiente de estos nutrientes (Schürmann, Kersting y Alexy, 2017)⁴

Las dietas veganas en los niños deben planificarse adecuadamente para que puedan satisfacer de manera segura los requisitos de crecimiento y desarrollo de los niños. Las pautas adecuadas y realistas de planificación de comidas no deberían ser difíciles de lograr, gracias al creciente número y disponibilidad de alimentos veganos naturales y fortificados, que pueden ayudar a los niños a satisfacer todas sus necesidades de nutrientes. Para garantizar un suministro adecuado de nutrientes clave, las familias y los profesionales de la salud necesitan herramientas de planificación de comidas precisas, confiables y fáciles de usar (Menal Puey, Martínez Biarge y Marques Lopes, 2018)⁵.

La posición de la Academia de Nutrición y Dietética es que las dietas vegetarianas, incluidas las veganas, debidamente planificadas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud para la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Estas dietas son apropiadas para todas las etapas del ciclo de vida, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, la edad adulta y para los atletas. Las dietas basadas en plantas son más sostenibles ambientalmente que las dietas ricas en productos animales porque utilizan menos recursos naturales y están asociadas con menos daño ambiental (Vesanto, Winston y Levin, 2016)⁶.

Según el Comité Nacional de Nutrición (2020)⁷ las dietas vegetarianas pueden realizarse siempre que sean planificadas por especialistas y la familia acceda a la inclusión de una amplia variedad de alimentos vegetales y fortificados, al suplemento adecuado indicado en cada etapa y al monitoreo y seguimiento multidisciplinario del niño o del adolescente. Los padres que deciden cambiar la dieta habitual de sus hijos por otra más

⁴ Se utilizó la base de datos medline para la búsqueda bibliográfica. Además, se consideraron referencias de revisiones y opiniones de expertos. Los criterios de inclusión fueron (1) información dietética suficiente para definir una dieta de tipo vegetariano y (2) características del estado nutricional o de salud. Se excluyeron los informes de casos y estudios de países no industrializados

⁵ El artículo propone un sistema de enfoque práctico a la planificación de comidas. Se han calculado las porciones diarias de cada grupo de intercambio de alimentos para que el menú resultante proporciona al menos el 90% de las Ingestas Dietéticas de Referencia (DRI) de proteínas, hierro, zinc, calcio y n-3 ácidos grasos para cada grupo de edad, sexo y nivel de actividad física

⁶ La Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande de profesionales de Nutrición y Alimentos a nivel mundial. Se enfoca en siete zonas de prioridad: envejecimiento, alimentación del niño, seguridad de alimentos, educación en salud, nutrición y promoción, Terapia Médico Nutricional, Investigación en nutrición y manejo de peso para salud óptima.

⁷ El objetivo de este documento es dar a conocer la postura del Comité de Nutrición de la Sociedad Argentina de Pediatría y brindar a los profesionales de la salud información adecuada que permita responder a las inquietudes de los padres y los pacientes que deciden escoger una dieta vegetariana como modalidad de alimentación. Se identifican los desafíos a tener en cuenta y se destaca que, sin dichas consideraciones y un seguimiento adecuado, estas dietas no pueden realizarse de manera segura en la infancia.

restrictiva deben conocer los riesgos y las ventajas de la alimentación escogida y recibir información que les ayude a ofrecerles una alimentación suficiente.

A partir de lo planteado surge la siguiente pregunta de investigación:

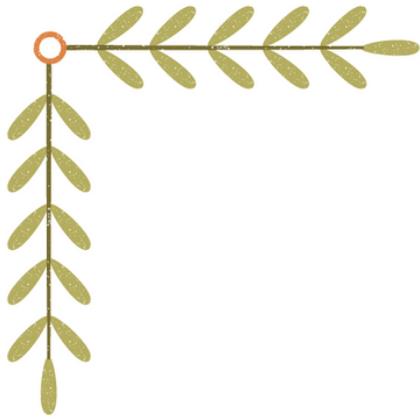
¿Cuáles son las fuentes, el grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia que poseen los padres de niños vegetarianos en edad preescolar y el tipo de alimentos consumidos por los mismos, en un colegio de la Ciudad de Mar del Plata en el año 2023?

El Objetivo General es:

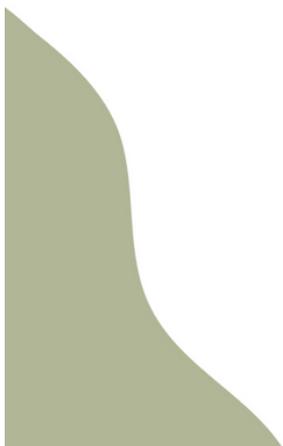
Evaluar las fuentes, el grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia que poseen los padres de niños vegetarianos en edad preescolar y el tipo de alimentos consumidos por los mismos, en un colegio de la Ciudad de Mar del Plata en el año 2023

Los objetivos específicos son:

- Identificar las fuentes de información sobre una Alimentación vegetariana de los padres
- Analizar el grado de información que tienen los padres acerca de la Alimentación Vegetariana en la infancia.
- Examinar el tipo de alimentos consumidos por los niños vegetarianos



ESTADO DE LA CUESTION



ESTADO DE LA CUESTIÓN

Durante los primeros años de la vida la selección de los alimentos depende íntimamente de las elecciones que padres y cuidadores en general realicen para sus hijos. Estas decisiones acerca de cuándo iniciar la alimentación, con qué alimentos y forma de preparación, a su vez están condicionadas no solamente por factores económicos y de disponibilidad regional o estacional, sino por hábitos y creencias que se transmiten de generación en generación. Los alimentos tradicionalmente utilizados para la alimentación infantil varían tanto geográfica como culturalmente. Además, es importante enfatizar que las necesidades nutricionales de los niños en los primeros años son diferentes que las del resto de la vida y que las consecuencias sobre el crecimiento y el desarrollo de las carencias alimentarias son también mayores (O'Donnell y Carmuega, 1998)⁸.

El Comité Nacional de Nutrición (2020)⁹ asegura que la alimentación saludable es aquella que permite mantener un óptimo estado de salud, cubrir las necesidades nutricionales para el desarrollo y la conservación del organismo, y responder a los conceptos de suficiencia, equilibrio, variedad y adaptación a cada situación. Por otro lado, explica que actualmente, es cada vez mayor el número de personas que, por diversos motivos, adoptan un tipo de alimentación distinta a la omnívora. Estas motivaciones pueden ser religiosas, restricciones, ético filosóficas, por no aceptar el sacrificio o la captura de animales, ecológicas, impacto ambiental de la producción de carne, económicas, costo de la producción de alimentos de origen animal, fisiológicas, evolución humana de herbívoros y omnívoros o relacionadas con problemas de salud. Además, afirma que las dietas vegetarianas pueden realizarse siempre que sean planificadas por especialistas y la familia acceda a la inclusión de una amplia variedad de alimentos vegetales y fortificados, al suplemento adecuado indicado en cada etapa y al monitoreo y seguimiento multidisciplinario del niño o del adolescente. Los padres que deciden cambiar la dieta habitual de sus hijos por otra más restrictiva deben conocer los riesgos y las ventajas de la alimentación escogida y recibir información que les ayude a ofrecerles una alimentación suficiente.

⁸ Este documento fue elaborado como conclusión del taller realizado en Villa La Angostura, Neuquén, República Argentina Agosto de 1998. Se trabajó sobre once documentos básicos sobre los cuales se centraron las discusiones, que fueron extremadamente ricas, y que se resumen al fin de cada documento-sesión del Taller. En las discusiones participaron personas de gran experiencia, muchas de ellas actualmente con responsabilidades ejecutivas sobre la salud de los niños del país. Obviamente no estuvieron todos lo que debieron estar pero la mecánica del taller no permitía una reunión masiva.

⁹ El objetivo de este documento es dar a conocer la postura del Comité de Nutrición de la Sociedad Argentina de Pediatría y brindar a los profesionales de la salud información adecuada que permita responder a las inquietudes de los padres y los pacientes que deciden escoger una dieta vegetariana como modalidad de alimentación.

La dieta vegetariana es considerada un estilo de vida, adoptada bajo principios de filosofía y moral que inducen al individuo a consumir alimentos en base a vegetales. Esta forma de vida, ha sido establecida con algunas diferencias en relación al consumo de alimentos, de tal manera que se ha dado lugar a la aparición de variantes (Cayllante Cayllagua, 2014)¹⁰.

Entre el año y dos años de vida, la alimentación debería parecerse cada vez más a la del resto de la familia. El crecimiento y desarrollo de los niños hace que sus necesidades nutricionales sean mayores que en otras etapas de la vida, por lo que se trata de una población muy vulnerable con la que hay que prestar más atención a su alimentación. En general el patrón de alimentación de los niños y adolescentes vegetarianos se acerca más a las recomendaciones oficiales actuales que las dietas occidentales típicas. Para cumplir con los requerimientos, es necesario prestar atención a la planificación, estrategias dietéticas recomendadas, considerar fuentes de alimentos ricos en nutrientes esenciales, técnicas de cocción para mejorar su absorción y uso, e indicaciones de suplementos (Yubero Inchausti, 2020)¹¹.

Tal como plantea Irei (2023)¹² la alimentación vegetariana es usualmente clasificada de acuerdo a los tipos de alimentos de origen animal que son incluidos en su alimentación. De acuerdo a esta clasificación, se pueden encontrar entonces vegetarianos estrictos o veganos que consumen sólo alimentos de origen vegetal, no consumen ningún alimento de origen animal. Por otro lado se pueden encontrar ovovegetarianos que consumen huevo además de los alimentos de origen vegetal y no consumen lácteos ni ningún tipo de carne. Asimismo se encuentran los lactovegetarianos que consumen leche y derivados lácteos además de los alimentos de origen vegetal y no consumen huevo ni ningún tipo de carne. También, se encuentran los ovolactovegetarianos que consumen tanto huevo como leche y derivados lácteos además de los alimentos de origen vegetal y no consumen ningún tipo de carne. La autora comenta que existen además formas más estrictas de alimentación vegana, entre las cuales se pueden mencionar a los crudívoros que le dan importancia a la

¹⁰ Los autores concluyen que, si bien las dietas vegetarianas han demostrado grandes beneficios en relación al cuidado de la salud humana, reduciendo el riesgo de enfermedades tales como la obesidad, hipertensión arterial, arterioesclerosis, etc., también han demostrado limitaciones en su uso, ya que la ausencia o reducción de consumo de proteína animal, puede llevar sobre todo en edades tempranas a déficits nutricionales que llevan a retardo del crecimiento o alteraciones consecuentes a la reducción vitamínica y de algunos minerales.

¹¹ Este trabajo tiene como principal objetivo elaborar una revisión bibliográfica de los últimos años sobre la influencia de la alimentación vegetariana y vegana en el estado nutricional y de salud de población infantil y juvenil, así como la elaboración de material divulgativo basado en una guía práctica para una correcta implantación del patrón de dieta vegetariana o vegana en población infantil y juvenil.

¹² Curso de Actualización sobre Alimentación del Vegetariano, donde se realiza una breve introducción a la Alimentación Vegetariana, sus orígenes, las diferentes variantes que se pueden encontrar en la actualidad y las ventajas y desventajas de cada una de ellas desde el punto de vista de la salud.

máxima conservación de los nutrientes, por lo que prefieren alimentos crudos o cocidos a no más de 45 grados, en esa misma línea utilizan técnicas como el remojo, la germinación, la molienda, y la deshidratación para dar variedad en la preparación de platos. En general, los crudívoros siguen una alimentación vegetariana estricta o vegana, aunque también hay quienes incluyen carnes en su alimentación. Por otro lado existen los frutarianos que consumen exclusivamente los frutos de una planta. Esto no significa que consuman sólo frutas, sino que basan su alimentación en alimentos que no destruyen a la planta misma para ser obtenidos. Así, por ejemplo, incluyen frutas frescas y secas, semillas y sus aceites, y algunas verduras como tomate y pepino, pero no otras como lechuga o zanahoria. Algunos frutarianos también incluyen granos y legumbres, aunque en cantidades reducidas por su tendencia a preferir alimentos crudos.

Respecto a dietas más restrictivas como las crudívoras o frugívoras, éstas apenas se han estudiado en la infancia, pero al ser muy deficitarias en energía, proteínas y diversos microelementos pueden ocasionar graves problemas de salud (Vesanto, Winston y Levin, 2016)¹³.

Las dietas vegetarianas y veganas al basarse en alimentos de origen vegetal son ricas en fibra, vitamina C y E, antioxidantes, carotenoides, ácido fólico y ácidos grasos poliinsaturados ω -6. Tienden a ser más bajas en grasa y microelementos como el hierro, el yodo, ácidos grasos ω -3, calcio, vitamina D y deficientes en vitamina B12. La relación entre macronutrientes y energía es adecuada, cubriéndose las necesidades de todo ellos incluidas las proteínas, macronutriente que preocupa especialmente ya que se eliminan fuentes de proteínas de alto valor biológico. Algunos estudios han observado que el seguir estas dietas desde la infancia ayuda a tener unos hábitos más saludables en la edad adulta. Ya que es una alimentación caracterizada por su bajo contenido en grasas, en concreto las saturadas, bollería industrial y dulces y por un consumo regular de frutas y verduras (Redecilla et al, 2020)¹⁴.

A lo largo de la última década se han remarcado las ventajas nutricionales de la alimentación vegetariana, que contribuye a establecer desde la infancia un hábito de consumo saludable más factible de ser mantenido a lo largo de la vida gracias a su temprana adopción. Los niños y adolescentes vegetarianos tienen, en comparación con sus pares no vegetarianos, menores ingestas de colesterol, grasas saturadas y grasas totales, y

¹³ Este tipo de alimentación es poco recomendable para chicos muy chicos o adultos mayores. En el caso de los chicos, se necesita asegurar el desarrollo desde los primeros años y en este caso la alimentación juega un papel primordial. Hay que darle al cuerpo los nutrientes que necesita para desarrollarse.

¹⁴ En conclusión.. Cuanto más variada sea la dieta, más probable es que garantice una nutrición adecuada. Además, el manejo de los pacientes pediátricos debe tener en cuenta la identidad sociocultural de los padres, siempre que no suponga un riesgo para la salud de sus hijos. Las dietas restrictivas, como la dieta vegana, requieren un esfuerzo adicional en el desarrollo de estrategias dietéticas.

mayor consumo de frutas, hortalizas y fibra, y se acompaña de valores más bajos de colesterol plasmático. En resumen, la alimentación vegetariana permite cumplir con las guías alimentarias y las recomendaciones nutricionales con mayor facilidad. El peso al nacer de los hijos de madres vegetarianas con un adecuado estado de nutrición es similar al que se observa en las madres no vegetarianas, y se encuentra dentro de los patrones recomendados (Irei, 2023).

La alimentación vegetariana, por lo general, tiene una densidad calórica relativamente más baja en comparación con la alimentación no vegetariana. Sin embargo, quienes llevan a cabo este tipo de alimentación logran alcanzar las recomendaciones energéticas (Leung et al 2014)¹⁵.

Es sabido que las dietas en las cuales se restringen cierto alimentos o en su caso grupos de alimentos, elevan el riesgo de presentar deficiencias nutricionales, sin embargo en el caso de la dieta vegetariana, si es bien planeada llega a cumplir con los requerimientos nutrimentales de los niños para así mantener un crecimiento y desarrollo adecuado, puesto que es una etapa en el ciclo de vida crucial. Cuando se encuentran niños con dietas vegetarianas, cual sea su motivo es de gran importancia tanto como profesionales de la salud, como padres conocer las diferentes guías nutricionales y culinarias básicas, esto con el fin de cubrir las necesidades nutricionales, en etapa de crecimiento. Nutricionalmente, no se puede aconsejar en los niños una dieta vegetariana estricta, puesto que tendrán una ingesta elevada de fibra, y esto ocasiona la alteración de la disponibilidad de ciertos nutrientes, por consecuencia una carencia de aminoácidos esenciales, vitaminas y oligoelementos indispensables para el crecimiento (Perez Martinez, 2014)¹⁶.

El riesgo de que haya un déficit depende de los alimentos excluidos. Es decir, cuanto mayor variedad de alimentos contenga la dieta menos posibilidades hay de que aparezca una deficiencia. Las proteínas son el primer nutriente que preocupa cuando se comienzan este tipo de dietas ya que se eliminan productos ricos en proteínas de alto valor biológico (AVB), es decir, que contienen todos los aminoácidos esenciales. En el caso de las legumbres no disponen de metionina, y los cereales carecen de lisina, lo que les convierte en fuentes de proteína de menor calidad. Esto se puede remediar haciendo un aporte adecuado de la combinación de ambos grupos de alimentos contrarrestando así las

¹⁵ El estudio investigó el estado nutricional de niños chinos lacto-ovo-vegetarianos de 4 a 14 años. Se evaluó la ingesta dietética durante 7 días utilizando un programa informático, utilizado previamente para una encuesta dietética basada en la población local.

¹⁶ Como conclusión de este trabajo académico se expuso que como profesionales de la salud, es importante educar a los padres, lo que implica llevar este tipo de dieta, así como recomendaciones prácticas para que consuman los nutrientes necesarios y no ver perjudicada su salud. Aunque en la mayoría de los casos, las dietas vegetarianas son beneficiosas en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. Las razones para elegir una dieta vegetariana a menudo van más allá de la salud y el bienestar, e incluyen entre otras preocupaciones económicas, ecológicas y sociales

carencias del otro. De manera que, con una dieta variada, consumiendo diferentes fuentes de proteína vegetal como legumbres, frutos secos y semillas, a lo largo del día se puede llegar a los requerimientos (Nieto Lopez, 2022)¹⁷.

Cuando no hay ingesta de alimentos de origen animal, recurrir a la combinación de proteínas vegetales es una herramienta fundamental, buscando aportar los aminoácidos carentes en algún grupo al combinarlo con algún alimento que lo aporte en mayor cantidad. Esta técnica de combinación de alimentos se conoce con el nombre de complementación proteica. En general, los cereales tienen como aminoácido limitante a la lisina, mientras que las legumbres aportan cantidades más importantes de lisina. Los aminoácidos limitantes en el grupo de las legumbres, en cambio, son los azufrados metionina y cisteína. El uso de legumbres como la soja y sus derivados permite compensar la falta de lisina de los cereales, por lo que esta combinación es ideal dentro de las opciones vegetales. No es necesario, sin embargo, que las proteínas complementarias sean consumidas en una misma comida, ya que puede recurrirse a un pool endógeno de aminoácidos provenientes del recambio tisular, que luego la fuente exógena repondrá. Sin embargo, a diferencia de las reservas de carbohidratos o lípidos, esta reserva proteica puede ser utilizada de manera limitada, estimándose en un máximo del 1% de la reserva proteica total. Así, las diversas investigaciones indican que una ingesta variada de alimentos de origen vegetal consumidos a lo largo de un día permite aportar todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita. La soja y sus subproductos son, entre las proteínas de origen vegetal, una excepción en cuanto a su calidad proteica, ya que, teniendo en cuenta los nuevos patrones de referencia, aportan, a pesar de ser un alimento de origen vegetal, proteínas de alto valor biológico. Otros alimentos completos de origen vegetal son la quinoa, el pistacho, el amaranto y el germen de trigo. Si bien la digestibilidad de estos alimentos sigue siendo comparativamente inferior al de los alimentos de origen animal, algunas opciones como el tofu y los alimentos fermentados permiten contrarrestar esta diferencia (Trumbo, et al, 2014)¹⁸.

Los alimentos fuente de proteínas de origen vegetal contienen una mayor cantidad de fibra que los de origen animal, lo que provoca que la digestibilidad y por ende la absorción de las proteínas sea menor. Por ello las recomendaciones de este nutriente en los niños y

¹⁷ El objetivo de este trabajo es conocer si las dietas vegetarianas son factibles y saludables en la infancia y la adolescencia a través de la revisión de la bibliografía existente sobre esta problemática.

¹⁸ El proyecto general es un esfuerzo integral emprendido por el Comité Permanente sobre la Evaluación Científica de las Ingestas Dietéticas de Referencia (Comité DRI) de la Junta de Alimentos y Nutrición del Instituto de Medicina de las Academias Nacionales, con la participación activa de científicos canadienses.

adolescentes que siguen dietas basadas en plantas tienen que ser del 10 al 15% mayores que las de la población general (Vesanto, Winston y Levin, 2016)¹⁹.

La B12 o cobalamina es una vitamina esencial en el organismo, ya que es un importante cofactor en diferentes reacciones del organismo como la síntesis del ADN y el ARN. Al ser una pieza importante de estos procesos cuando hay un déficit de B12 se encuentran los primeros síntomas en órganos con un alto recambio celular como el intestino o la médula ósea, encargada de la eritropoyesis. Los síntomas más comunes son la anemia megaloblástica, aunque esta puede no ser percibida debido a un correcto aporte de folatos, mielopatías, alteraciones neuropsiquiátricas que pueden llegar a ser irreversibles y retraso en el desarrollo. Estos trastornos suelen aparecer entre los 4 y los 10 meses desde que se agotan las reservas del organismo (Van Winckel, et al, 2011)²⁰.

Es un elemento que se encuentra principalmente en carnes y pescados y en menor cantidad en huevos y lácteos por lo que su suplementación es de vital importancia en dietas vegetarianas y veganas teniendo en cuenta los peligros de su déficit. Es verdad que encontramos análogos de esta vitamina en cantidades suficientes en algas como la espirulina, pero se ha demostrado que estos son inactivos y pueden interferir en la absorción de las formas activas. Por lo que al seguir una alimentación sin productos animales el déficit es inherente (Comité Nacional de Nutrición, 2020)

Debe considerarse la suplementación si se consume carne y pescado menos de dos veces por semana, ya que, aunque se encuentra cobalamina en huevos, lácteos y alimentos fortificados esta cantidad no es suficiente para alcanzar los requerimientos. La vitamina B12 se puede suplementar por vía subcutánea, intramuscular u oral. Los preparados que existen en el mercado son ampollas de 1000 mcg para uso oral o parenteral y cápsulas de 1 mg para administración oral (Redecilla et al, 2020).

El calcio es el mineral predominante en el organismo, siendo el principal componente de los huesos. Por lo que está fuertemente relacionado con una correcta mineralización ósea que puede prevenir futuras fracturas y osteoporosis sobre todo en las mujeres. El contenido de masa ósea de los huesos aumenta en mayor cantidad durante los tres

¹⁹ La fibra dietética, también conocida como fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, las proteínas o los carbohidratos, que el cuerpo descompone y absorbe, la fibra no es digerida por el cuerpo. En cambio, pasa relativamente intacta a través del estómago, el intestino delgado y el colon, y sale del cuerpo.

²⁰ El objetivo de esta revisión es dar una idea de los beneficios y riesgos del vegetarianismo, con especial énfasis en la nutrición infantil vegetariana. Este patrón de alimentación que excluye la carne y el pescado está siendo adoptado por un número creciente de personas. Se ha demostrado que una dieta vegetariana está asociada con una menor mortalidad por cardiopatía isquémica y una menor prevalencia de obesidad. Se ha demostrado que el crecimiento de los niños con una dieta vegetariana que incluye lácteos es similar al de sus compañeros omnívoros. Una dieta lacto-ovo-vegetariana bien balanceada, que incluya productos lácteos, puede satisfacer todas las necesidades nutricionales del niño en crecimiento.

primeros años de vida y sobre todo durante el estirón puberal donde se alcanza el pico de máxima densidad mineral ósea (DMO). Por eso durante la infancia y en especial en la pubertad es vital un correcto aporte de calcio (Kouda, et al, 2020)²¹

Los requerimientos nutricionales de calcio en niños, niñas y adolescentes vegetarianos no varían con respecto a los omnívoros. Es importante comentar que la biodisponibilidad de calcio en los alimentos de origen vegetal, se encuentra relacionada con el contenido de oxalatos y en menor medida al contenido de fitatos y fibra. La absorción fraccional del calcio de hortalizas de alto contenido en oxalatos, como las espinacas, las hojas de remolacha y las acelgas, puede ser tan baja como del 5%. Por lo tanto, estas no pueden ser consideradas buenas fuentes de calcio a pesar de su alto contenido por gramo de alimento. En comparación, la absorción a partir de hortalizas de bajo contenido en oxalatos, como kale, brócoli, las hojas de nabo y repollo chino, es de aproximadamente el 50% (Álvarez, et al, 2021)²²

La vitamina D es producida en la piel a partir del colesterol tanto exógeno como endógeno, en consecuencia de la radiación ultravioleta del sol y este mecanismo puede ser suficiente en muchas personas. Sin embargo es frecuente hallar niveles séricos con insuficiencia o carencia de vitamina D (Gallo, et al 2019)²³.

Esta vitamina liposoluble es precursora de hormonas que regulan el metabolismo del calcio por eso es importante un correcto aporte para la salud de los huesos sobre todo en las etapas de mayor formación ósea. Al obtenerse la vitamina D fundamentalmente de la exposición solar la prevalencia de deficiencias de esta vitamina en niños veganos no difiere significativamente de los que siguen dietas omnívoras, por lo que desde el punto nutricional se recomienda consumir alimentos fortificados y en el caso de aparecer un déficit considerar la suplementación (Nieto López, 2022)²⁴.

²¹ El presente estudio investigó la relación entre la ingesta de calcio y la adquisición de minerales óseos en todo el cuerpo en niños que viven en la comunidad en una región del noreste de Japón utilizando absorciometría de rayos X de energía dual.

²² El diseño del estudio que se lleva a cabo fue una revisión y actualización bibliográfica, no sistemática. La revisión incluyó búsquedas electrónicas en Medline, Embase y Lilacs. Se utilizaron las siguientes palabras clave: alimentación vegetariana, niños/as vegetarianos, alimentación ovolactovegetariana, alimentación vegana, alimentación vegetariana en la infancia, nutrición infantil vegetariana, alimentación basada en plantas.

²³ La conclusión del artículo académico comenta que las dietas vegetarianas restrictivas y mal planificadas pueden ser insuficientes en términos de provisión de nutrientes e incluso pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo. El asesoramiento profesional apropiado es importante para asegurar una dieta vegetariana nutritiva y adecuada especialmente para los grupos vulnerables.

²⁴ En conclusión.. pesar de que seguir una dieta vegetariana en cualquier etapa de la infancia no signifique necesariamente que sea insegura, es preferible aconsejar que durante el periodo de lactante y en el niño de corta edad se siga una dieta omnívora o, al menos, ovo o lactovegetariana. Los niños y niñas que siguen dietas vegetarianas equilibradas, y que están creciendo y desarrollándose con normalidad, requieren los mismos controles de salud que cualquier otro niño sano.

El zinc cumple funciones estructurales, catalíticas y regula la expresión genética del organismo. Por lo que un déficit en este mineral podría conllevar retraso del crecimiento, disfunción inmune celular o deterioro cognitivo (Prasad, 2013)²⁵.

La ingesta diaria recomendada de zinc puede variar en personas que consumen cantidades significativas de fitatos que suelen estar presentes en alimentos de frecuente alto consumo en vegetarianos como granos enteros y legumbres y que disminuyen la absorción intestinal de este mineral. Por este motivo la recomendación sobre la ingesta diaria de zinc debería adaptarse a la presencia de fuentes de fitatos en la dieta de cada individuo. Los requerimientos de zinc en vegetarianos pueden exceder la cantidad diaria recomendada (RDA) de sujetos no vegetarianos. Algunas fuentes de zinc son los productos de soja, las legumbres, los cereales, el queso y los frutos secos. Las técnicas de preparación de los alimentos, cómo remojar y germinar las legumbres, cereales y semillas, así como la fermentación del pan, pueden reducir la unión del zinc con el ácido fítico y aumentar la biodisponibilidad del zinc (Gallo, et al 2019).

Existen tres ácidos grasos ω -3, el ácido alfa-linolénico (ALA), que es un ácido graso esencial y se encuentra en aceites vegetales como el de soja, canola y linaza y los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) que se encuentran principalmente en pescados y en pequeñas cantidades en algas marinas y frutos secos. El EPA y DHA no son ácidos grasos esenciales y aunque no se han encontrado claras evidencias de su impacto en el desarrollo, es recomendable llegar a los requerimientos de estos sobre todo en momentos en los que estos están elevados como el embarazo o la lactancia. El ALA puede convertirse en EPA y DHA, pero tiene un porcentaje de conversión muy escaso, que se ve disminuido en las dietas ricas en ácidos grasos ω -6 como el ácido linoleico. Por eso, en dietas con un bajo aporte de EPA y DHA, como son las vegetarianas y veganas se recomienda que el aceite de oliva sea la grasa de elección ya que está compuesto por ácido oleico ω -9, añadir fuentes de ALA en la dieta como nueces, semillas de lino o chía y sus aceites y alimentos fortificados en ω -3. En caso de no ser suficiente debería considerarse la suplementación ya que estos ácidos grasos tienen propiedades que mejoran la salud cardiovascular (Fereidoon y Priyatharini, 2018)²⁶.

²⁵ El principal factor que contribuye a la deficiencia de zinc es el alto consumo de proteínas de cereales que contienen fitato en el mundo en desarrollo, y casi 2 mil millones de personas pueden tener deficiencia de zinc. Se ha observado deficiencia condicionada de zinc en pacientes con síndrome de malabsorción, enfermedad hepática, enfermedad renal crónica, enfermedad de células falciformes y otras enfermedades crónicas. Los principales problemas clínicos que resultan de la deficiencia de zinc en humanos incluyen retraso del crecimiento; disfunción inmune mediada por células y deterioro cognitivo.

²⁶ Los AGPI ω -3 ejercen innumerables beneficios para la salud en enfermedades cardiovasculares (fibrilación auricular, aterosclerosis, trombosis, inflamación y muerte cardíaca súbita), diabetes, cáncer, depresión y diversas enfermedades mentales, deterioro cognitivo relacionado con la edad,

Los vegetarianos tienen a menudo una ingesta de hierro que es similar o un poco mayor que la de los no vegetarianos por lo que la cuestión de la adecuación de hierro es realmente la de la biodisponibilidad del hierro. Tanto los alimentos de origen vegetal como los lácteos y el huevo contienen únicamente hierro no hemo, que tiene una absorción muy baja en comparación al hierro hemo que se encuentra exclusivamente en las carnes. Se habla de una absorción de un 8% del hierro ingerido. Además de tener una biodisponibilidad máxima del 8%, es también muy sensible frente a los factores inhibidores de la absorción. Uno de los principales factores inhibidores de la absorción de hierro en la alimentación vegetariana es el fitato, aunque el aumento de fitatos suele acompañarse de un aumento del contenido de hierro, minimizando en cierto grado el efecto en la absorción total. Los fitatos, al igual que los taninos, actúan como agentes quelantes, atrapando el hierro e impidiendo su absorción. La fibra parece tener un efecto menor en la absorción del hierro. Dadas las características del hierro presente en la alimentación vegetariana, y sumado a la presencia de inhibidores importantes de su absorción, se estima que la ingesta de hierro en esta población debe ser 1,8 veces mayor (Irei, 2023)²⁷.

El yodo es un componente de las actividades tiroideas y en la edad infantil es fundamental para el desarrollo cerebral. Su deficiencia puede provocar cretinismo, una patología en la que se observa un retraso en el desarrollo cerebral. Los requerimientos en niños de 1 a 8 años corresponden a 90 mg, y de 9 a 13 años, a 120 mg. Las fuentes de este componente son, pescado, como bacalao y atún, algas marinas, camarones y otros mariscos; productos lácteos, como leche, yogur y queso y productos a base de cereales, como pan y cereales; frutas y vegetales, aunque la cantidad depende del yodo en el suelo donde se cultivan y los fertilizantes utilizados; y su fuente principal, sal yodada (Irazusta Garmendia, 2020)²⁸.

El estado nutricional es el resultado principal del equilibrio entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria, pero de manera secundaria es el resultado de varios determinantes adversos como los factores físicos y genéticos del individuo, factores

enfermedad periodontal y artritis reumatoide. Sin embargo, los hallazgos de la investigación revelan que continúan las controversias con respecto al efecto de ω -3.

²⁷ La aplicación de técnicas de preparación de alimentos, como la germinación de legumbres, cereales, y semillas, hidroliza el fitato presente en los alimentos, mejorando la absorción de hierro y otros minerales. La fermentación de alimentos como la soja y los panes también hidroliza el fitato presente y mejora la absorción del hierro.

²⁸ Dicho Trabajo de Fin de Grado, consiste en una revisión bibliográfica en la que, en primer lugar, se analizan los requerimientos nutricionales en niños en la edad preescolar y escolar. A continuación, se discuten las características de una dieta en la que se restringen los alimentos de origen animal en toda la población, especialmente en la etapa infantil. Finalmente, se propone una guía que ayude a familias que desean seguir una dieta vegana o vegetariana.

culturales, psicológicas, sociales, económicos y ambientales; estos factores pueden dar lugar a una ingestión deficiente o excesiva (Pedraza, 2015)²⁹.

Una alimentación vegetariana será equilibrada siempre que incluya todos los nutrientes necesarios, sin carencias ni excesos, como en cualquier otro patrón de alimentación. Para guiar a la población general que opte por una alimentación vegetariana, se utilizan herramientas visuales sencillas de seguir. Los alimentos de origen vegetal, que están incluidos en un patrón de dieta vegetariana, se pueden agrupar en base a semejanzas en su composición nutricional (Serrano Atienza, 2022)³⁰.

La Unión Vegetariana Española (2018)³¹ publicó una guía piramidal para la población que no consume productos de origen animal. La base de la alimentación vegetariana debe incluir frutas, verduras, hortalizas y farináceos, cereales integrales y tubérculos. Estos alimentos deben consumirse en una cantidad y frecuencia superior a los demás. No olvidar el consumo habitual y frecuente de agua, de ahí, que se encuentre en la base de esta guía. Además, se hace necesario el incorporar, como muestra el segundo eslabón de la pirámide, alimentos proteicos, tales como las legumbres y derivados, frutos secos, semillas y huevos y/o lácteos, si se consumen. En la cúspide, aunque su consumo se hará en menor cantidad y frecuencia, incorpora la suplementación necesaria de vitamina B12 y el uso de sal yodada.

Ser vegetariano es una opción de vida. Sea cual sea el motivo de esta elección, es labor de los profesionales sanitarios implicados respetar y asesorar correctamente a estos pacientes con el objetivo de lograr una nutrición óptima. Cuando una dieta vegetariana está correctamente planificada y suplementada, puede ser saludable en cualquier estadio de la vida, incluyendo embarazo, lactancia, infancia y niñez. Es importante resaltar que, sea cual sea el patrón alimentario escogido, la alimentación se debe basar en productos de calidad, priorizando frutas y hortalizas, con el menor procesamiento posible y sin adición de azúcares, sal y aditivos sintéticos. Una dieta a base de ultraprocesados de origen vegetal no deja de ser tan desaconsejable como una dieta rica en ultraprocesados de origen animal (Sanchis Chordà, Redondo Cuevas y Codoñer Franch, 2016)³².

²⁹ Se abordaron los factores determinantes y los resultados de la seguridad alimentaria y nutricional en Brasil.

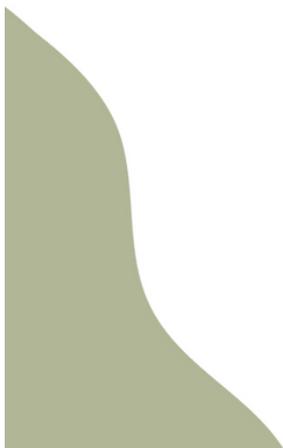
³⁰ Las guías alimentarias son diseñadas por diferentes instituciones siguiendo las directrices principales que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) y tienen como objetivo servir de base para la elaboración de políticas nacionales sobre alimentación y nutrición, agricultura y salud. Además de proporcionar a la población general un modelo a seguir para mejorar su salud y prevenir enfermedades crónicas.

³¹ Los alimentos están agrupados según composición nutricional, cantidad y frecuencia en que se aconseja consumirlos

³² Los ultraprocesados son aquellos alimentos elaborados de forma industrial con sustancias propias de alimentos que incorporan múltiples aditivos. Que se caracterizan por aportar calorías vacías.



MATERIALES Y METODOS



MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolla de forma descriptiva, tiene un diseño de corte transversal no experimental. Es transversal ya que se estudian las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo. Se trata de un estudio descriptivo ya que está dirigido a determinar el estado o situación de las variables que se estudian en la población y describe los hechos como son observados. Se enfoca en recolección de datos, de manera independiente o conjunta sobre conceptos o variables. Las informaciones se pueden integrar, pero no con el propósito de establecer relaciones entre variables. Es un tipo de diseño no experimental dado que no se manipulan variables, sino que se observan situaciones ya existentes. No experimenta con la muestra de análisis, simplemente describe la situación.

La población son todos los padres de niños vegetarianos en edad preescolar de 3 a 5 años que asisten a un colegio de la Ciudad de Mar del Plata. La unidad de análisis es cada uno de los padres de niños vegetarianos en edad preescolar de 3 a 5 años que asisten a un colegio de la Ciudad de Mar del Plata. La muestra está conformada por 19 padres de niños vegetarianos en edad preescolar de 1 a 10 años que asisten a un colegio de la Ciudad de Mar del Plata. Seleccionados de manera no probabilística por conveniencia.

Variable	Dimensión
Edad	Edad de los niños
Fuentes de información	Pediatra Nutricionista Libros/artículos Internet
Grado de información	Muy bajo Bajo Regular Alto Muy alto
Tipo de alimentos consumidos	Tipo de lácteos consumidos Frecuencia de consumo de lácteos. Tipo de verduras consumidas. Tipo de frutas consumidas. Tipo de legumbres consumidas Formas de cocción de los alimentos. Formas de presentación de los alimentos.

Consentimiento Informado

La siguiente encuesta es con fines académicos y forma parte de la tesis de Fiona Conde de la carrera Licenciatura en Nutrición. El objetivo es dar a conocer el grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia que poseen los padres de niños vegetarianos en edad preescolar y el tipo de alimentos consumidos por los mismos, que asisten a un colegio de la ciudad de Mar del Plata. Considero que aportará beneficios a la salud pública porque gracias a esta investigación se va a obtener información sobre la alimentación de los niños en esta importante etapa.

La misma se lleva a cabo con fines académicos, manteniéndose el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada por los encuestados. Los resultados que se obtengan serán manejados de forma anónima. Por esta razón, se le solicita su autorización para participar en este estudio, que consiste en el registro de algunos datos personales y la respuesta a las preguntas del cuestionario que se encuentra a continuación. La decisión de participar es voluntaria y puede abandonarla en el momento que así lo desee.

Desde ya, muchas gracias por la colaboración.



RESULTADOS

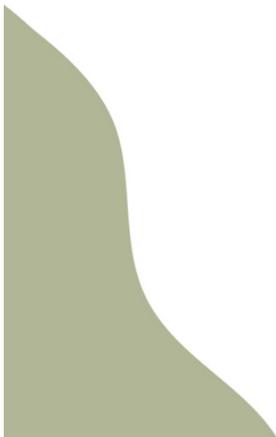
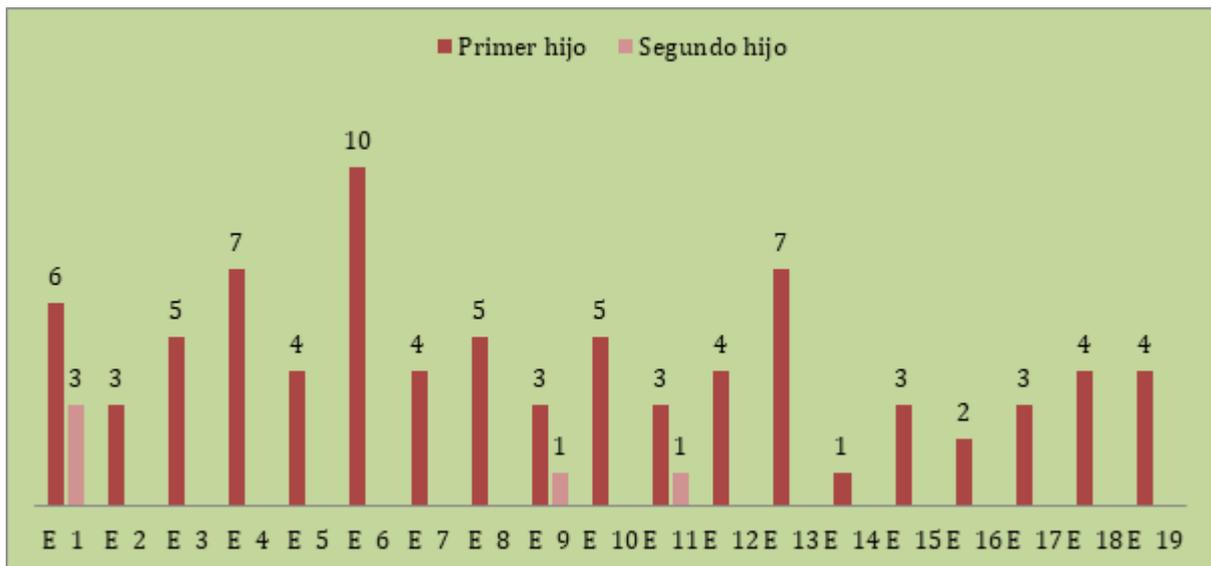


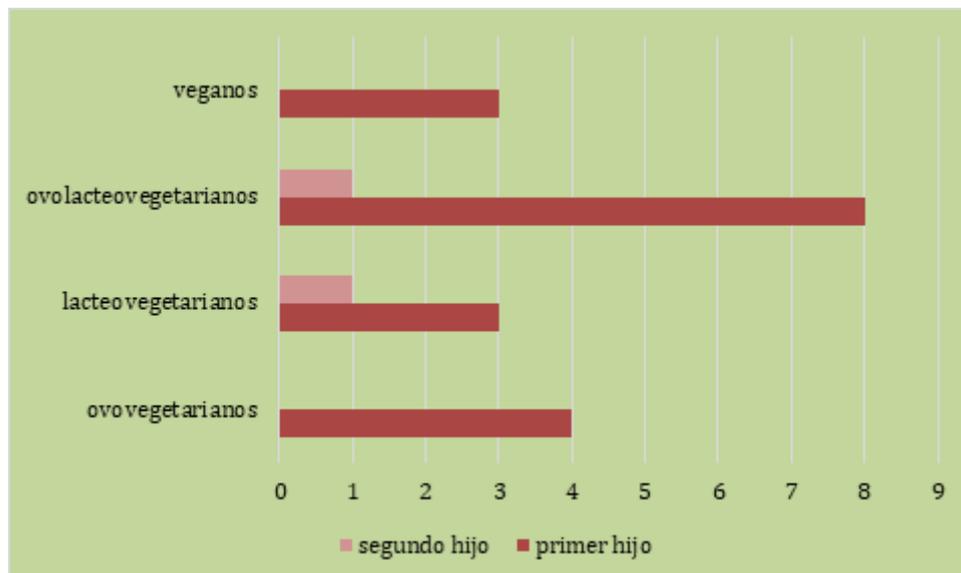
Gráfico n°1: Edad de los hijos de los encuestados



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se interrogaron las edades de cada uno de los hijos de los encuestados que participaron del presente trabajo de investigación, las mismas se sitúan desde el primer año de edad hasta los 10 años, siendo la edad promedio 3 y 4 años.

Gráfico n°2: Tipo de dieta vegetariana



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

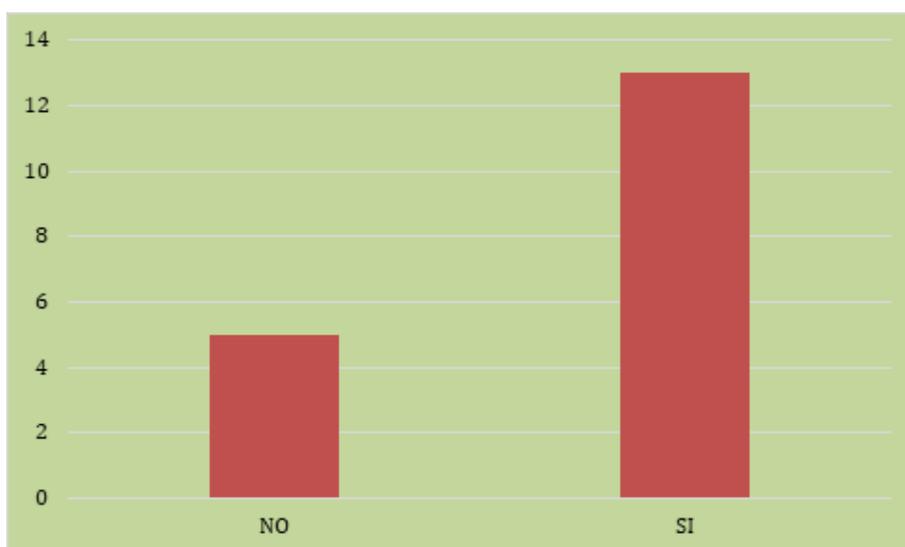
Tabla 1: Tipo de dieta vegetariana realizada por los hijos.

	Ovovegetarianos (alimentos de origen vegetal y huevos)	Lactovegetarianos (alimentos de origen vegetal, lácteos y sus derivados)	Ovolacteovegetarianos (alimentos de origen vegetales, huevos y lácteos)	Veganos (solo alimentos de origen vegetal)
E 1		Segundo hijo	Primer hijo	
E 2			Primer hijo	
E 3		Primer hijo		
E 4			Primer hijo	
E 5	Primer hijo			
E 6				Primer hijo
E 7			Primer hijo	
E 8			Primer hijo	
E 9	Primer hijo			
E 10				Primer hijo
E 11			Segundo hijo	
E 12			Primer hijo	
E 13			Primer hijo	
E 14			Primer hijo	
E 15		Primer hijo		
E 16	Primer hijo			
E 17	Primer hijo			
E 18				Primer hijo
E 19		Primer hijo		

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Cada uno de los 19 encuestados que participaron en este trabajo de investigación indicaron que tipo de dieta vegetariana realizan sus hijos. Predominó la dieta ovolacteovegetariana que se caracteriza por consumir alimentos de origen vegetal, lácteos y huevos y luego le siguió la dieta ovovegetariana que se caracteriza por el consumo de alimentos de origen vegetal y huevos.

Gráfico n°3: Similitud en la dieta de los padres e hijos



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se les consultó a los encuestados acerca de si sus hijos realizan la misma dieta que ellos. De los 19 padres que participaron en el presente trabajo de investigación, el 73% (14 encuestados) afirman que sus hijos realizan la misma dieta que ellos y el 26% (5 encuestados) aseguró que sus hijos realizan una dieta distinta a la suya. Por lo que predomina en la muestra niños que realizan la misma dieta vegetariana que sus padres.

Tabla 2: Tiempo que realiza la dieta vegetariana y motivo.

Marca temporal	Hace cuanto tiempo que su hijo/s realiza este tipo de dieta. Indique en meses y/o años.	Explique cuál es el motivo por el cual es vegetariano su hijo/s.	¿Ha recibido en alguna ocasión o recibe información acerca de la dieta vegetariana en la infancia?
E 1	2 años	Por cuidado ambiental	Si
E 2	2 años	Por el maltrato animal	Si
E 3	1 año	Creo que es una alimentación más saludable	Si
E 4	2 años	No le gusta la carne. No quiere comer animales	Si
E 5	6 meses	Por respetar los animales	Si
E 6	1 año	Por decisión familiar y temas de salud	Si
E 7	3 años	Salud	Si
E 8	Desde siempre	Salud	Si

E 9	3 y 1	Por el medio ambiente y los animales	Si
E 10	2 años	Por defensa animal	Si
E 11	3 años	Todo comenzó buscando una alimentación más sana para ellas	Si
E 12	Si, hace dos años	Los animales	Si
E 13	2 años	Porque considero que podemos vivir de la misma manera prescindiendo de la carne.	Si
E 14	Desde el nacimiento. De todos modos no se recomienda que ingieran carne hasta el séptimo mes. Si el parámetro es ese, entonces desde el séptimo mes.	La calidad de las carnes actualmente hace que no las vea como un alimento seguro para mi hijo. Según me han informado especialistas, el consumo de carne termina siendo contraproducente debido a la alta carga de antibióticos y la composición de los “alimento de engorde” que le proporcionan a los animales. Además de mi postura sobre el consumo de animales, entiendo que no hay un real beneficio de tras de eso para mi hijo.	Si
E 15	2 años	Empezó debido a la protección del maltrato animal. Hoy en día es por salud también	Si
E 16	1 año	Es la alimentación que junto con el padre consideramos más saludable	Si
E 17	Desde los 6 meses	Porque creo que es más sano y no estoy de acuerdo con matar animales	Si
E 18	4 años	Ya que soy vegana hace años y por el momento elijo transmitirle la alimentación vegana	Si
E 19	4 años	Por convicción de la madre y por considerar que es apropiada en cuanto a variedad de preparaciones y alimentos, poco común en un niño que consume carne apelando, por lo general, a comida chatarra.	Si

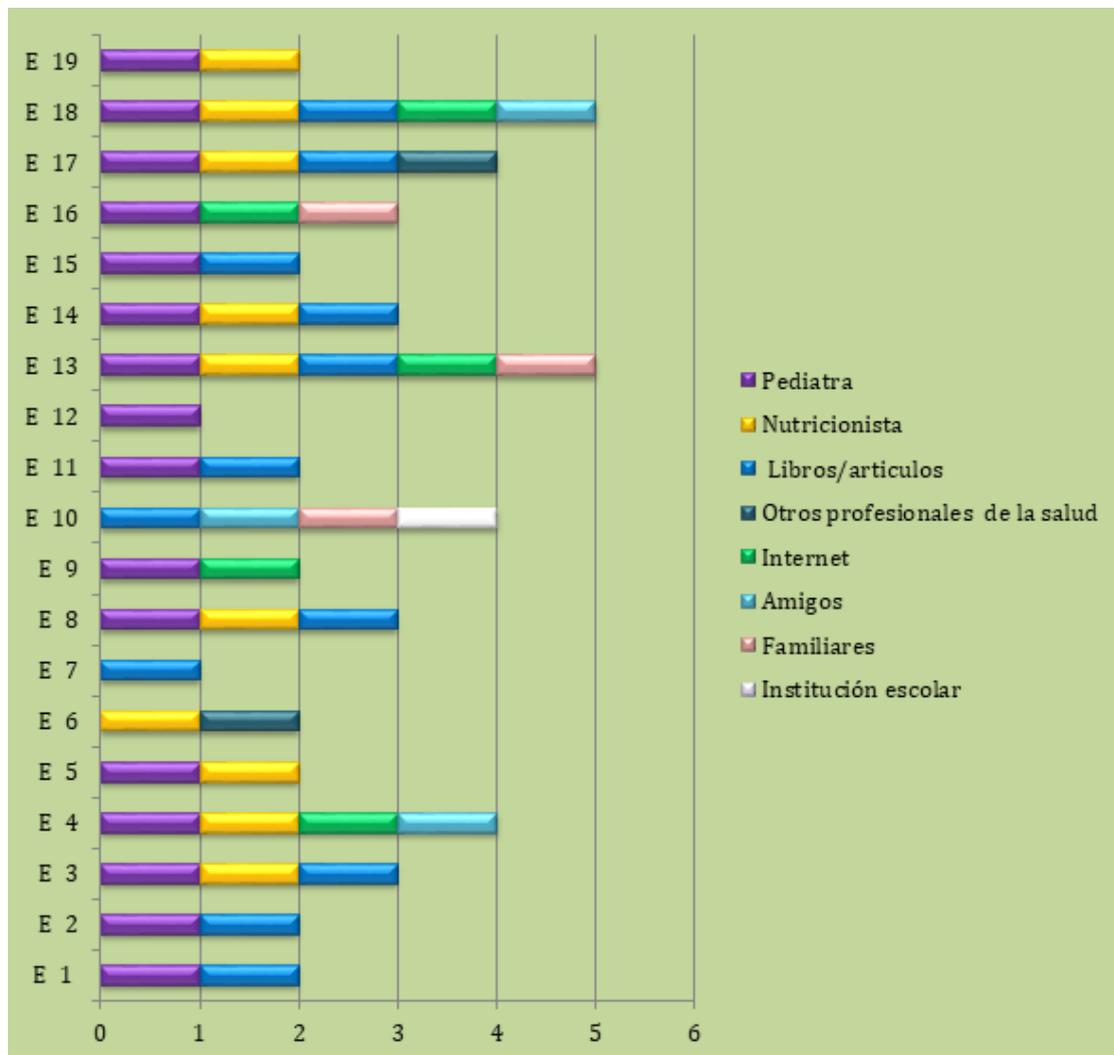
Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se le consultó a los padres que participaron de la encuesta acerca del tiempo que sus hijos llevan realizando esta dieta. El 52% (10 de los padres) comentaron que sus hijos realizan una alimentación vegetariana desde el inicio de su alimentación complementaria y el otro 48% (9 padres) aseguraron que sus hijos no comenzaron la alimentación complementaria con una dieta vegetariana.

Por otro lado, se les consultó el motivo por el cual sus hijos reciben una alimentación vegetariana, donde predominaron los motivos: “defensa animal” “salud” y “medio ambiente”.

También, se les consultó a los padres acerca si han recibido o reciben información sobre alimentación vegetariana en la infancia, donde el 100% de los encuestados respondieron “sí”.

Gráfico 4: Fuentes de Información, sobre alimentación vegetariana en la infancia



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se les consultó a los padres que afirmaron haber recibido información sobre una alimentación vegetariana en la infancia acerca de sus fuentes de información. De los 19 padres encuestados, el 84% (16 padres) aseguran que recibieron información de su pediatra. El 52% (10 padres) comentan que recibieron información de un Lic. en Nutrición y el 10 % (2 padres) recibieron información de otros profesionales de la salud. El 89% (17 padres) afirmaron haber recibido información de libros/artículos y/o internet. El 31% (6 padres) aseguró recibir información de amigos y familiares. El 5% (1 padre) comentó haber recibido información de una Institución escolar.

Tabla 4: Formas de cocción y maneras de presentarlos alimentos

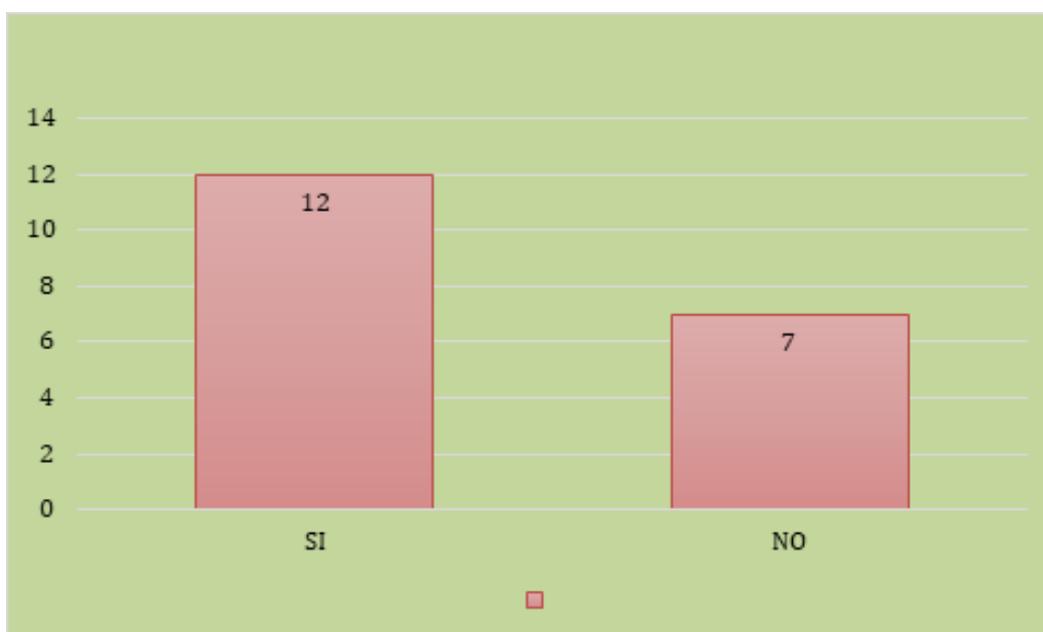
Marca temporal	Formas de cocción utiliza para los alimentos que le brinda a su hijo/s	Formas que utiliza para presentar los alimentos a su hijo/s
E 1	Horno, hervido	Formas que sean atractivas a su vista y se camuflen ciertos vegetales
E 2	Al horno	En un plato
E 3	Vapor, horno, salteado	Purés, hamburguesas veggies
E 4	Al horno, vapor, hervido, crudo, frito	
E 5	Salteado. Al horno. Hervido. Vapor	Las mismas presentaciones que hago para los platos
E 6	Hervido, al horno	Tartas, milanesas, hamburguesas, croquetas, y ensaladas, risottos
E 7	Horno , salteado con un poco de aceite , hervido	En plato , con formitas
E 8	Hervido, horno, plancha	De todo, tartas, puré, woks
E 9	Horno , comida salteada , hervida	Con formas divertidas es más fácil
E 10	Todas	Con moldes de distintas formas atractivas para ella
E 11	Vapor y al horno mayormente	Por lo general en platos para niños. Ocasionalmente cuando les hago galletitas o tortas utilizó algunas formitas.
E 12	Horno	En preparaciones dulces y saladas, como rellenos
E 13	De todo tipo, vapor, salteado, parrilla.	Ninguna en especial
E 14	Preferentemente al vapor a fin de conservar los nutrientes.	Trato de presentarle un plato con variedad de colores y texturas. También conversamos mientras comemos, de manera distendida, sobre cuáles son los beneficios que le brindan dichos alimentos, de forma que pueda aprender sobre su cuerpo y las necesidades que requiere, cómo por ejemplo la importancia de tomar agua.
E 15	Horno vapor hervido	Normalmente ninguna distinganla mía. Para poder consumir legumbres intentó hacerle preparaciones dulces que lleven estas, por ejemplo brownie de porotos
E 16	Hervido vapor salteado	Con formas, y colores agradables para ella

E 17	Horno, vapor, plancha	Moldes de juego
E 18	Horno , vapor	Distintas formas que llamen su atención con recipientes de colores
E 19	Fuego directo.	Colorida siempre.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se les consultó a los padres acerca de las formas de cocción que utilizan para los alimentos que le brindan a sus hijos. Predominaron las formas de cocción: “horno”, “vapor” y “hervido”. El 78% (15 padres) nombraron “horno” como forma de cocción. El 52% (10 padres) utilizan vapor como forma de cocción. El 47% (9 padres) nombraron “hervido” como forma de cocción. Las otras formas de cocción que se nombraron fueron: plancha, salteado y parrilla. También se les consultó sobre las formas que utilizan para presentar los alimentos y se nombraron preparaciones, entre ellas: hamburguesas, purés, tartas, milanesas, formas atractivas y divertidas, rellenos y preparaciones dulces.

Gráfico 5: Consumo de lácteos



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

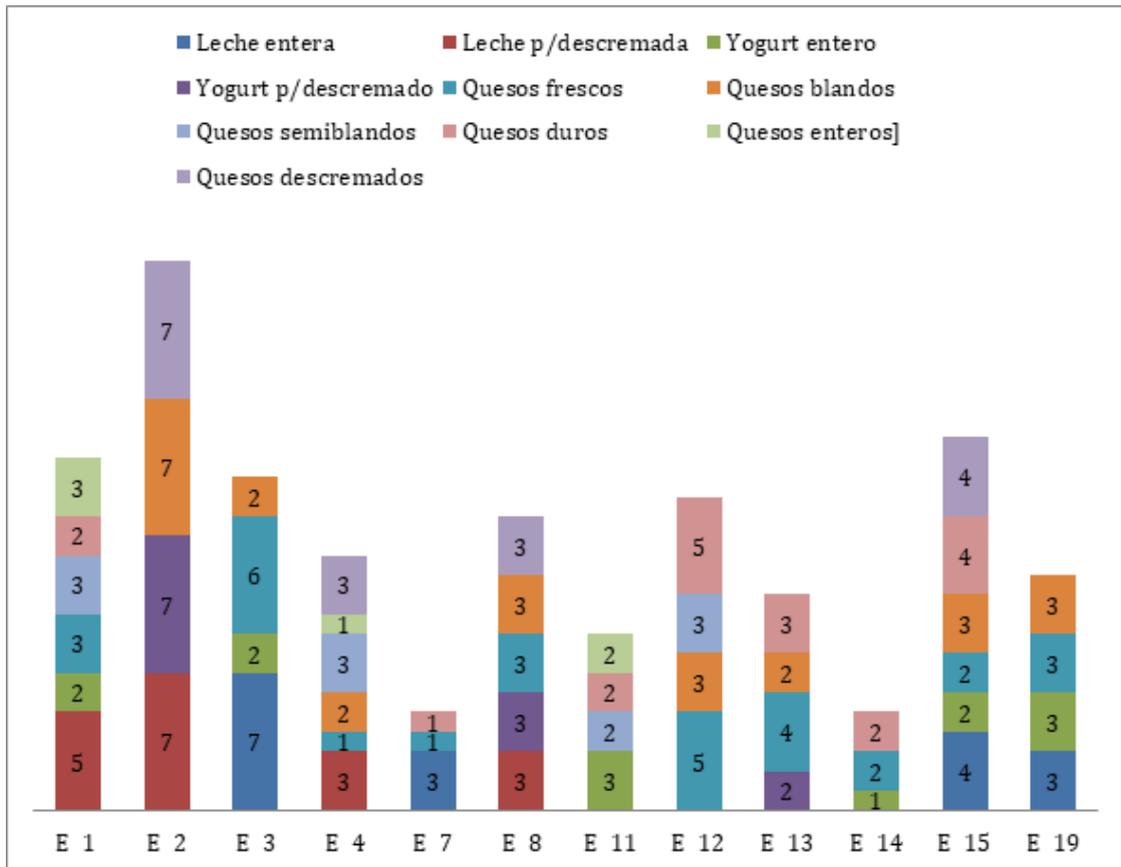
Tabla 5: Consumo de lácteos y preparaciones donde los consumen

	Ofrecimiento de lácteos al hijo	Preparaciones en las que consume lácteos
E 1	Si	En infusiones, tostadas, omelettes, tartas, pastas
E 2	Si	Rellenos
E 3	Si	Te con leche , queso en preparación es saladas como tartas
E 4	Si	No contesta
E 5	No	
E 6	No	
E 7	Si	Pasta - sándwich - leche chocolatada
E 8	Si	Tartas, licuados
E 9	No	
E 10	No	
E 11	Si	Huevos en casi todas o la mayoría y quizás en algunas pastas quesos pero según si tienen ganas o no ;no siempre quieren
E 12	Si	Rellenos o tostada
E 13	Si	Le ponemos queso a todo tipo de comida, queso untable a las tostadas, queso rallado a las pastas, etc.
E 14	Si	El yogurt puede estar en postres o merienda, y los quesos en las pastas o tartas
E 15	Si	En todo tipo de preparaciones, tartas pastas colaciones infusiones
E 16	No	
E 17	No	
E 18	No	
E 19	Si	Tartas, desayunos, pizzas, omelette, tortillas, pastas, verduras salteadas, y más...

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se les consultó a los encuestados acerca de si le brindan lácteos a sus hijos. De los 19 padres que participaron en el presente trabajo de investigación, el 63% (12 encuestados) afirman que sus hijos consumen lácteos y el 36% (7 encuestados) aseguró que no le brindan lácteos a sus hijos. Por lo que predomina en la muestra niños que consumen lácteos. Además se les consultó acerca de las preparaciones que consumen sus hijos donde se ven los lácteos. Las preparaciones que predominaron fueron: “Infusiones”, “tostadas”, omelettes, “tartas”, pastas”. “rellenos”, “postres”, “pizzas” y “salteados”.

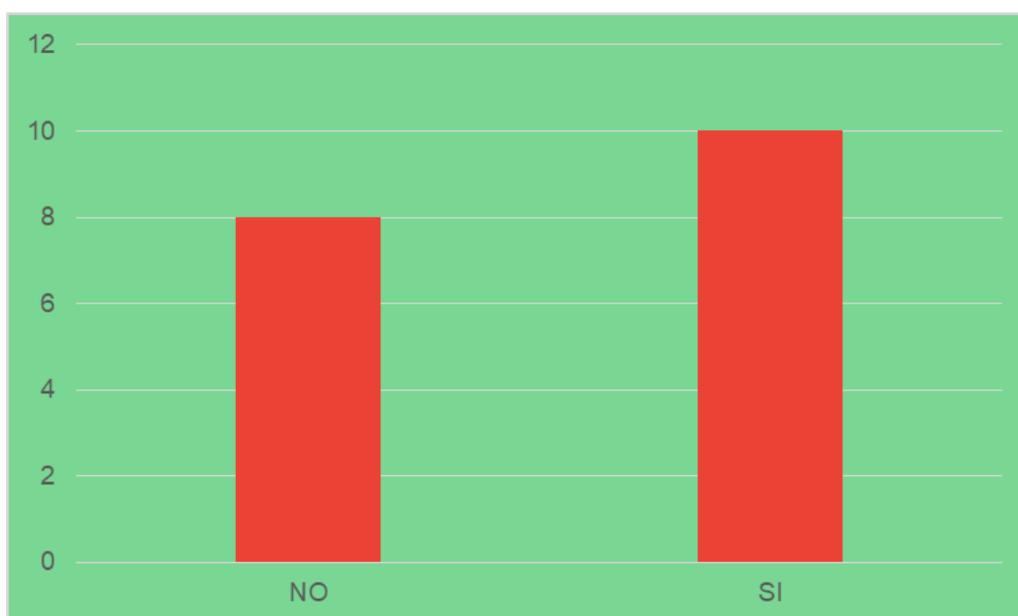
Gráfico 6: Veces por semana que los hijos consumen lácteos



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se interrogó acerca del consumo de lácteos de los hijos de cada uno de los 19 padres encuestados. Se pudo determinar que los alimentos menos consumidos son, yogurt parcialmente descremado, siendo 3 padres los que le brindan a sus hijos este alimento, entre 2 y 7 veces por semana. También se identificó de bajo consumo a los quesos descremados (2 padres) con una frecuencia de 4 y 7 veces por semana. Con respecto a los alimentos más consumidos, estos son, leche entera (4 padres) con una frecuencia de entre 2 y 7 veces por semana, leche parcialmente descremada (4 padres) con una frecuencia de entre 3 y 7 veces por semana, yogurt entero (6 padres) con una frecuencia de 1 y 3 veces por semana, quesos duros (7 padres) con una frecuencia de consumo de 1 y 5 veces por semana, quesos blandos (8 padres) y quesos frescos (7 padres) ambos con una frecuencia de consumo de entre 2 y 7 veces por semana. Otros alimentos que se identificaron de consumo medio son, quesos semiblandos (4 padres) y quesos enteros (3 padres) con una frecuencia de consumo de 2 y 3 veces por semana.

Gráfico 7: Consumo de suplementos.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Tabla 6: Tipo de suplemento que le da al hijo

	Tipo de suplemento que le da a su hijo
E 1	B12
E 2	
E 3	B12, Vitamina D
E 4	B12
E 5	
E 6	
E 7	B12
E 8	
E 9	B12
E 10	Vitamina b12
E 11	
E 12	Vitamina b12
E 13	B12
E 14	

E 15	
E 16	
E 17	Vitamina B12
E 18	B12
E 19	Complemento vitaminico B12

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se les consultó a los 19 padres que participaron del presente trabajo de investigación acerca de cuáles son los suplementos que le brindan a sus hijos. El 57% de los padres afirmó brindarle suplementos a sus hijos y el 42% respondió negativamente acerca de brindarle suplementos a sus hijos. Por lo que predomina en la muestra padres que le dan suplementos a sus hijos. Con respecto al tipo de suplemento, el 100% de los padres que respondieron que les dan suplementos a sus hijos, comentaron brindarles Vitamina B12 y 1 padre comentó brindarle también Vitamina D.

Tabla 5: Vegetales, frutas, legumbres más aceptadas. Y opciones de desayunos/meriendas escolares.

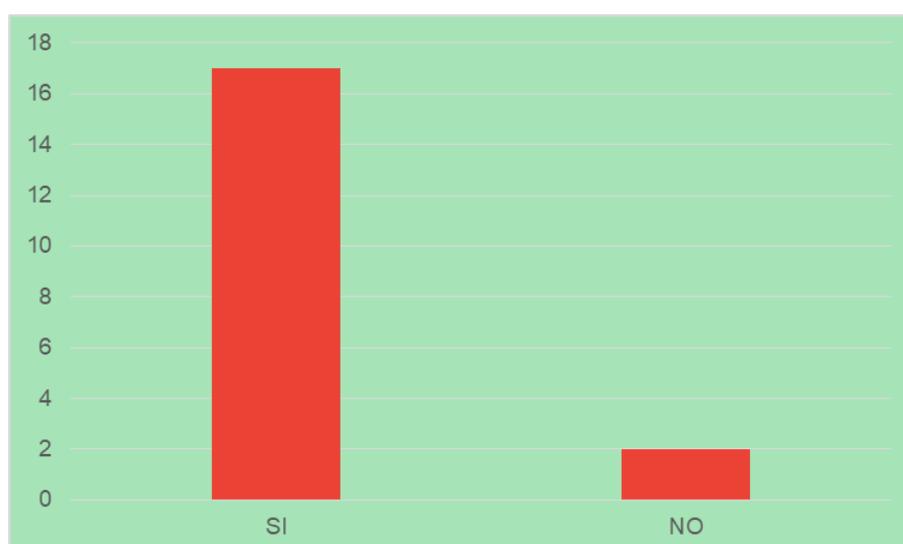
Marca temporal	Vegetales más aceptados por su hijo/s	Frutas más aceptadas por su hijo/s	Legumbres (arvejas, garbanzos, lentejas, poroto y soja) más aceptadas por su hijo/s	En el caso que el niño lleve sus alimentos al jardín, que opciones de desayunos/o meriendas escolares le envía a su hijo/s
E 1	Calabaza, papá, choclo, zanahoria, espinaca, brócoli,	Todas	Arvejas	Frutas, sándwich de queso y tomate, yogurt con cereales
E 2	Brócoli, tomate y zanahoria	Durazno, banana y manzana	Lenteja y soja	Ensalada de frutas, budines caseros
E 3	Tomate , zapallo , papa, zanahoria.	Mandarina, banana , pera	Lentejas y garbanzos	Frutas cortadas, muffins integrales o galletitas caseras de avena y banana.
E 4	Papa, zapallo, palta, tomate, espinaca, zanahoria, brócoli, choclo	Banana, manzana, uvas, arándanos, frutillas	Garbanzos, lentejas	Frutas cortadas, muffins integrales o galletitas caseras de avena y banana.
E 5	Zanahoria. Tomate. Brócoli	Manzana. Mandarina. Frutillas	Arvejas. Lentejas. Porotos	Fruta. Huevos revueltos. Tostadas con palta
E 6	Zanahoria, papá, acelga, tomate	Banana, manzana, mandarina, naranja	Arvejas, lentejas	
E 7	Lechuga morrón calabaza brócoli	Mandarina , banana , manzana	Garbanzos y soja	Pasta con verduras y garbanzos. Milanesas de garbanzo con papa.

E 8	Tomate, zapallo, brócoli	Banana	Arvejas	Sándwich de tomate y queso, barritas de cereal, cherrys, fruta cortada
E 9	Zapallito , calabaza , papa , choclo , tomate	Banana y mandarina	Garbanzos y soja	Unos pancakes de huevo banana y avena y un jugo
E 10	Tomate espinaca acelga papa	Banana manzana pera sandía	Arvejas y lentejas	Panqueque de leche vegetal y frutas
E 11	Brócoli zapallo boniato	Mandarina banana	Garbanzos	Frutas
E 12	Brócoli, tomate, zapallo, zapallito	Banana, manzana , mandarina	Lenteja, garbanzo	Fruta , budín casero
E 13	Todos los que ha probado al momento, por suerte no tiene problemas con respecto a eso	Naranja, banana y pera	Arvejas, lentejas y garbanzos	Barritas de cereal, palta y trocitos de quesos, frutas
E 14	Remolacha, brócoli, choclo	Manzana, pera, banana, naranja	Todas menos soja. Es otro alimentos que evitamos ya que es el más transgénico	Galletas de avena y banana caseras, frutas, budín de zanahoria casero
E 15	Papá Zanahoria tomate y calabaza	Mandarina y banana	Arvejas lentejas	Yogurt, galletitas caseras o budines
E 16	Brócoli tomate zanahoria	Pera manzana	Porotos	Preparaciones caseras que realice en casa como galletitas o frutas
E 17	Tomate , zanahoria, brócoli, espinaca, acelga , chauchas	Uva, manzana, banana, pera, sandía durazno, pelón	Arvejas, lentejas	Cookies realizadas en casa
E 18	Zapallo y zucchini	Banana y manzana	Arvejas y garbanzos	Cookies realizadas en casa
E 19	Hojas verdes, papá, zapallo, brócoli, batata, tomate, ajo, berenjena, cebolla, morrón, apio, verdeo, puerro, y más..	Banana, manzana y mandarina. Melón, sandía ocasionalmente.	Todas.	Fruta y yogurt con cereales. Galletas integrales con semillas.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se les consultó a los padres acerca de los vegetales, frutas y legumbres más aceptados por sus hijos. Entre los vegetales predominan: papa, zapallo, zanahoria, brócoli y tomate. Entre las frutas que más predominaron están: banana, manzana y mandarina. Entre las legumbres que nombraron predominaron: arvejas, garbanzos y lentejas. Además se les consultó acerca de posibles desayunos y/o meriendas escolares, entre las que se nombraron: frutas, muffins, yogurt, galletitas caseras, sándwiches y barritas de cereal.

Gráfico 8: Asesoramiento nutricional



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se interrogó a los padres encuestados acerca si reciben o han recibido algún asesoramiento nutricional para llevar a cabo una alimentación vegetariana con su hijo/s. Donde el 89% (17 padres) respondió que recibe o recibió algún asesoramiento nutricional y el 11% (2 padres) respondió que no recibe o recibió. Por lo que predomina en la encuesta padres que sí han recibido o reciben asesoramiento nutricional sobre alimentación vegetariana en la infancia.

Tabla 6: Experiencia con profesional de la salud y receta más aceptada por parte de su hijo/s.

Marca temporal	Experiencia con profesional de la salud	Receta con más aceptación por parte del hijo/s
E 1	Si, con su pediatra. Supo guiarme y asesorarme, tuve una muy buena experiencia	Fideos con verduras. Verduras salteadas y mezclo todo, también suelo agregarle queso
E 2	Positiva	Puré de papa y zapallo
E 3	Me ayudo a despejar dudas	Hamburguesa de lentejas con puré de papas
E 4	Muy buena	Tarta de humita, milanesas de berenjena con hummus, fideos de legumbres con crema, tofú rebozado con harina garbanzos, brotes de lenteja con palta
E 5	Positiva	Tortilla de zanahoria zucchini y papa rayadas unidas con huevo vuelta y vuelta en la sartén
E 6	No recibe asesoramiento nutricional	Las tartas o croquetas
E 7	Buenos tips como para empezar.	Milanesas de garbanzo con papitas smiles .
E 8	Me ayudo un montón	Buñuelos de espinaca

E 9	Al principio no me sentía conforme hasta que cambie de profesional y todo fue positivo	Carne de soja con revuelto de zapallito y otras verduras
E 10	No recibe asesoramiento nutricional	Pasta con verduras. Con verduras asadas o hervidas
E 11	No fue una experiencia tan enriquecedora me hubiera gustado recibir más información	Hiervo el brócoli 250 gr aprox lo corto bien chiquito pongo 2 huevos 4 cucharadas de avena un poco de mozzarella rallada un diente de ajo sal y pimienta , armo los hamburgueses y los meto al horno con unas papas cortadas tipo bastón con cáscara y según el día sumó una ensalada de palta y tomate
E 12	Buena	Hummus, con garbanzos; aceite de oliva y pimentón
E 13	Muy buena, fue de gran ayuda, si bien sabía que había que suplementar la alimentación, ahí me quedó claro con que suplementos era lo mejor	Verduras al horno, salteadas con huevo revuelto
E 14	Muy positiva, creo que cada vez hay más información y si uno encuentra a los profesionales adecuados, se pueden lograr grandes resultados.	Su snack favorito son los garbanzos horneados. Quedan crujientes y sabrosos. Pero el más aceptado, es un postre sin dudas. Consiste en poner en un frasco banana pisada con avena y miel. Por encima pongo frutos rojos o alguna mermelada y para cubrir, chocolate cobertura, patas y a la heladera.
E 15	¡Muy buena! Desde mi pediatra a la nutricionista, muy conforme	Puré de verduras. Hiervo las verduras las piso y mezclo todo, suelo ponerle leche o crema de leche
E 16	El pediatra no estaba de acuerdo con la alimentación y tampoco estaba interiorizado en el tema. Decidí cambiar de pediatra y mi experiencia fue muy buena con el	Polenta con calabaza. Mezcló polenta con calabaza
E 17	Muy buena	Sopa de zanahoria: cocinar al vapor la zanahoria, dorar cebolla, morrón, ajo y perejil. Una vez blandas las zanahoria pasar todo por la licuadora y a disfrutar con unas hojitas de perejil o cilantro
E 18	Fue buena de inmediato la profesional me asesoró con todo de una manera consciente	Carne de soja salteada con cebolla y morrón y puré
E 19	Positiva si se recurre a un profesional nutricionista experimentado en vegetarianismo, de lo contrario es frustrante.	Sopa de verduras, con arroz o fideos, todas las verduras que se encuentren(de todo!) legumbres de todo tipo, queso crema y huevo al finalizar la cocción. Es una excelente opción.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Cada uno de los 19 padres que participaron del presente trabajo de investigación describieron brevemente cuál fue su experiencia con un profesional de la salud que los asesoró en el tema de alimentación vegetariana. Predominaron conceptos: “positiva”, “me ayudo”, “muy buena”, como también se vio en la muestra que 2 padres tuvieron que cambiar de profesional y pudieron encontrar un buen asesoramiento en cuanto a la alimentación vegetariana.

Por otro lado se les consultó a los padres acerca de la receta con más aceptación por parte de sus hijos, donde se aprecian gran variedad de recetas, entre ellas: pastas con fideos, purés, hummus, tortillas, carne de soja y tartas.

Tabla 7: Respuestas de Verdadero y Falso sobre conocimiento de Alimentación vegetariana en la infancia

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E 1										
E 2										
E 3										
E 4										
E 5										
E 6										
E 7										
E 8										
E 9										
E 10										
E 11										
E 12										

E 13										
E 14										
E 15										
E 16										
E 17										
E 18										
E 19										

Referencias

		V	F
1	Una dieta vegetariana bien planificada en niños puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la adultez		X
2	Los coles, soja, semillas, almendras, higos y naranjas son fuente de calcio de origen vegetal	X	
3	Para una buena absorción de los nutrientes de los vegetales verdes, se recomienda el agregado de sal y dejar destapada la olla los primeros minutos de cocción	X	
4	La combinación de legumbres y cítricos aumentan la absorción del hierro vegetal.	X	
5	Las legumbres no son fuente de proteína		X

6	No está recomendado el uso de suplementos, como vitamina B12 en niños vegetarianos		X
7	El remojo previo de las legumbres, como garbanzos y lentejas, facilita y mejora su absorción de nutrientes	X	
8	Las fuentes de vitamina B12 se encuentran tanto en alimentos de origen animal y vegetal		X
9	El exceso de sodio facilita la absorción de calcio		X
10	Se llama complementación proteica, a la combinación de proteínas vegetales para lograr proteínas de buena calidad. Un ejemplo de esto puede ser: lentejas con arroz	X	

Puntaje	Conocimiento
0% -20%	Bajo
20% - 40%	Regular
40% - 60%	Medio
60% - 80%	Bueno
80% - 100%	Muy bueno

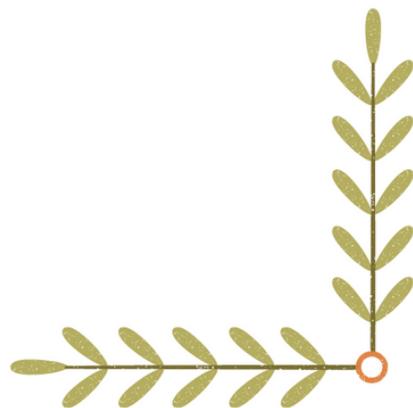
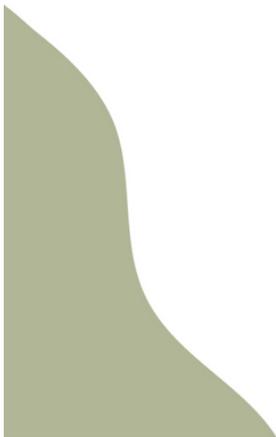
Se realizó un verdadero y falso con el objetivo de indagar en la variable “grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia” en cada uno de los 19 padres encuestados.

A partir del test se obtuvo un puntaje total entre los 19 encuestados de 80% lo cual corresponde a un conocimiento “Muy bueno” sobre alimentación vegetariana en la infancia.

Se puede determinar que la respuesta con menos porcentaje de respuestas correctas fue la afirmación “Para una buena absorción de los nutrientes de los vegetales verdes, se recomienda el agregado de sal y dejar destapada la olla los primeros minutos de cocción”, hubo un 47% de respuestas correctas que corresponde a 9 padres encuestados que contestaron correctamente de los 19 padres. Las afirmaciones con más respuestas correctas fueron: “Una dieta vegetariana bien planificada en niños puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la adultez”, “Las legumbres no son fuente de proteína“, “No está recomendado el uso de suplementos, como vitamina B12 en niños vegetarianos” y “El remojo previo de las legumbres, como garbanzos y lentejas, facilita y mejora su absorción de nutrientes”, obtuvieron un puntaje de 89% de respuestas correctas que corresponde a 17 padres de los 19 padres en total que respondieron la encuesta.



CONCLUSIONES



El presente trabajo se realizó con la participación de 19 padres de hijos vegetarianos con el objetivo general de evaluar las fuentes y el grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia que poseen los padres de niños vegetarianos en edad preescolar y el tipo de alimentos consumidos por los mismos.

Se observa que la edad de los hijos de los padres que participaron se sitúan desde el primer año de vida hasta los 10 años, siendo la edad promedio de los niños 3 y 4 años. Por otro lado, en cuanto al tipo de dieta vegetariana predominó la dieta ovolactovegetariana que se caracteriza por consumir alimentos de origen vegetal, lácteos y huevos y luego le sigue la dieta ovovegetariana que se caracteriza por el consumo de alimentos de origen vegetal y huevo. También se les consultó a los padres si realizaban la misma dieta que sus hijos. El 73% (14 encuestados) afirman que sus hijos realizan la misma dieta que ellos y el 26% (5 encuestados) aseguró que sus hijos realizan una dieta distinta a la suya. Por lo que predomina en la muestra niños que realizan la misma dieta vegetariana que sus padres.

También se interrogó acerca del tiempo que sus hijos llevan realizando esta dieta. El 52% (10 de los padres) comentaron que sus hijos realizan una alimentación vegetariana desde el inicio de su alimentación complementaria y el otro 48% (9 padres) aseguraron que sus hijos no comenzaron la alimentación complementaria con una dieta vegetariana. Por otro lado se les consultó el motivo por el cual sus hijos reciben una alimentación vegetariana, donde predominaron los motivos: “defensa animal” “salud” y “medio ambiente”. También, se les consultó a los padres acerca si han recibido o reciben información sobre alimentación vegetariana en la infancia, donde el 100% de los encuestados respondieron “sí”.

Se les consultó a los padres que afirmaron haber recibido información sobre una alimentación vegetariana en la infancia acerca de sus fuentes de información. De los 19 padres encuestados, el 84% (16 padres) aseguran que recibieron información de su pediatra. El 52% (10 padres) comentan que recibieron información de un Lic. en Nutrición y el 10 % (2 padres) recibieron información de otros profesionales de la salud. El 89% (17 padres) afirmaron haber recibido información de libros/artículos y/o internet. El 31% (6 padres) aseguró recibir información de amigos y familiares. El 5% (1 padre) comentó haber recibido información de una Institución escolar.

Con el objetivo de indagar acerca de la alimentación de sus hijos se les consultó a los padres sobre las formas de cocción que utilizan para los alimentos que le brindan a sus hijos. Predominaron las formas de cocción: “horno”, “vapor” y “hervido”. El 78% (15 padres) nombraron “horno” como forma de cocción. El 52% (10 padres) utilizan hervido como forma de cocción. El 47% (9 padres) nombraron “hervido” como forma de cocción. Las otras formas de cocción que se nombraron fueron: plancha, salteado y parrilla. También se les consultó sobre las formas que utilizan para presentar los alimentos y se nombraron

preparaciones, entre ellas: hamburguesas, purés, tartas, milanesas, formas atractivas y divertidas, rellenos y preparaciones dulces.

Se interrogó acerca de si le brindan lácteos a sus hijos. De los 19 padres que participaron en el presente trabajo de investigación, el 63% (12 encuestados) afirman que sus hijos consumen lácteos y el 36% (7 encuestados) aseguró que no le brindan lácteos a sus hijos. Por lo que predomina en la muestra niños que consumen lácteos. Además se les consultó acerca de las preparaciones que consumen sus hijos donde se ven los lácteos. Las preparaciones que predominaron fueron: “Infusiones”, “tostadas”, omelettes, “tartas”, pastas”. “rellenos”, “postres”, “pizzas” y “salteados”. También se indagó acerca de la frecuencia de consumo de estos lácteos, y se pudo determinar que los alimentos menos consumidos son, yogurt parcialmente descremado, siendo 3 padres los que le brindan a sus hijos este alimento, entre 2 y 7 veces por semana. También se identificó de bajo consumo a los quesos descremados (2 padres) con una frecuencia de 4 y 7 veces por semana. Con respecto a los alimentos más consumidos, estos son, leche entera (4 padres) con una frecuencia de entre 2 y 7 veces por semana, leche parcialmente descremada (4 padres) con una frecuencia de entre 3 y 7 veces por semana, yogurt entero (6 padres) con una frecuencia de 1 y 3 veces por semana, quesos duros (7 padres) con una frecuencia de consumo de 1 y 5 veces por semana, quesos blandos (8 padres) y quesos frescos (7 padres) ambos con una frecuencia de consumo de entre 2 y 7 veces por semana. Otros alimentos que se identificaron de consumo medio son, quesos semiblandos (4 padres) y quesos enteros (3 padres) con una frecuencia de consumo de 2 y 3 veces por semana.

Se le consultó a los 19 padres encuestados acerca si sus hijos consumen suplementos o no. El 52% de los padres encuestados, es decir 11 padres respondió de forma positiva mientras que el 48% de los padres, es decir 8 de ellos respondió negativamente acerca de darle suplementos a sus hijos. Por lo que predomina en la encuesta los padres que si le dan suplementos a sus hijos. Además, se indagó en los padres que respondieron afirmativamente acerca de si sus hijos consumen suplementos sobre cuáles les brindan. El 100% de los padres que les dan suplementos a sus hijos, comentaron brindarles Vitamina B12 y 1 padre comentó brindarle también Vitamina D.

Con el fin de continuar indagando en la alimentación de sus hijos, se le consultó a los padres acerca de los vegetales, frutas y legumbres más aceptados por sus hijos. Entre los vegetales predominan: papa, zapallo, zanahoria, brócoli y tomate. Entre las frutas que más predominaron están: banana, manzana y mandarina. Entre las legumbres que nombraron predominaron: arvejas, garbanzos y lentejas. Además se les consultó acerca de posibles desayunos y/o meriendas escolares, entre las que se nombraron: frutas, muffins, yogurt, galletitas caseras, sándwiches y barritas de cereal.

Se interrogó a los padres encuestados acerca si reciben o han recibido algún asesoramiento nutricional para llevar a cabo una alimentación vegetariana con su hijo/s. Donde el 89% (17 padres) respondió que recibe o recibió algún asesoramiento nutricional y el 11% (2 padres) respondió que no recibe o recibió. Por lo que predomina en la encuesta padres que sí han recibido o reciben asesoramiento nutricional sobre alimentación vegetariana en la infancia. Luego, continuaron describieron brevemente cual fue su experiencia con un profesional de la salud que los asesoró en el tema de alimentación vegetariana. Predominaron conceptos: “positiva”, “me ayudo”, “muy buena”, como también se vio en la muestra que 2 padres tuvieron que cambiar de profesional y pudieron encontrar un buen asesoramiento en cuanto a la alimentación vegetariana.

Por otro lado se les consultó a los padres acerca de la receta con más aceptación por parte de sus hijos, donde se aprecian gran variedad de recetas, entre ellas: vegetales con fideos, purés, hummus, tortillas, carne de soja y tartas.

Con el objetivo de indagar en la variable “grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia” los encuestados debieron realizar un verdadero y falso. A partir de este, se obtuvo un puntaje total entre los 19 encuestados de 80% lo cual corresponde a un conocimiento “Muy bueno” sobre alimentación vegetariana en la infancia. Se puede determinar que la respuesta con menos porcentaje de respuestas correctas fue la afirmación “Para una buena absorción de los nutrientes de los vegetales verdes, se recomienda el agregado de sal y dejar destapada la olla los primeros minutos de cocción”, hubo un 47% de respuestas correctas que corresponde a 9 padres encuestados que contestaron correctamente de los 19 padres. Las afirmaciones con más respuestas correctas fueron: “Una dieta vegetariana bien planificada en niños puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la adultez”, “Las legumbres no son fuente de proteína”, “No está recomendado el uso de suplementos, como vitamina B12 en niños vegetarianos” y “El remojo previo de las legumbres, como garbanzos y lentejas, facilita y mejora su absorción de nutrientes”, obtuvieron un puntaje de 89% de respuestas correctas que corresponde a 17 padres de los 19 padres en total que respondieron la encuesta.

En la infancia como en todas las etapas de la vida es fundamental la adopción de estilos de vida saludables, que puedan mantenerse en el tiempo conformada por una alimentación balanceada y equilibrada, como también, es muy importante recibir asesoramiento nutricional mediante profesionales de la salud que puedan orientar a los padres en este camino de hábitos saludables. Así podremos prevenir las enfermedades por deficiencias nutricionales como puede darse en el caso de adoptar una alimentación vegetariana como también otros tipos de alimentación. Estos objetivos pueden ser logrados con un equipo interdisciplinario de salud con el fin de educar a los padres para que puedan darle una alimentación saludable y consciente a sus hijos. Tras esta investigación donde se

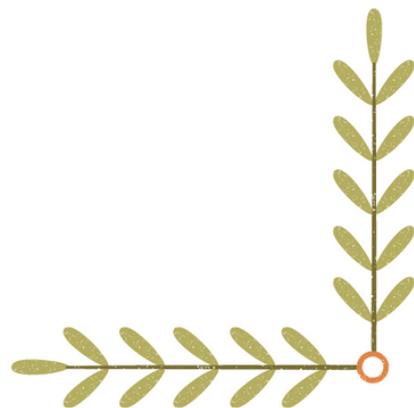
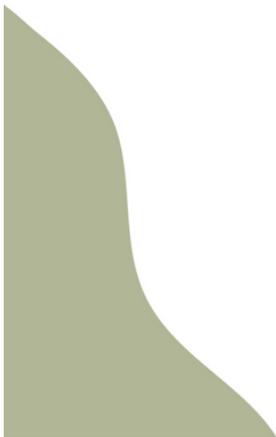
obtuvieron resultados variables, tipo de alimentos consumidos, las fuentes de información de los padres y un buen grado de información pero con algunas confusiones temáticas relacionadas a acciones saludables cotidianas sostengo que es un hincapié para seguir estudiando la temática de “Alimentación vegetariana en la infancia”.

Esta investigación procura servir como diagnóstico para futuras investigaciones e intervenciones. Se sugieren los siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es la ingesta de Calcio y Vitamina D en niños de edad preescolar? ¿Cubren con las RDA para la edad?
- ¿Cuál es el grado de información y consumo de vitamina B12 en padres de niños vegetarianos en edad preescolar?
- ¿El consumo de alimentos ultraprocesados tiende a ser menor en niños con una alimentación vegetariana, comparado con el de sus pares no vegetarianos?



BIBLIOGRAFIA



BIBLIOGRAFÍA

- ALVAREZ, Andrea, et al. Revisión bibliográfica: alimentación vegetariana en la infancia y adolescencia. *Dieta*, 2021, vol. 39, no 174, p. 59-71. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/dieta/v39n174/1852-7337-dieta-39-174-59.pdf>
- CEBALLOS, Andrés David Aranzazu; GUTIERREZ, Adriana Patricia Osorno; SIERRA, Olga Lucía Ortega. Dieta vegetariana en pediatría, un análisis desde la pediatría y la nutrición. *Pediatría*, 2021, vol. 54, no 4, p. 155-162. Disponible en: <https://revistapediatria.emnuvens.com.br/rp/article/view/296>
- CAYLLANTE, C. J. Vegetarianismo. *Rev Act Clín Med*, 2014, vol. 42, p. 2195-2199. Disponible en: http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?pid=S2304-37682014000300003&script=sci_arttext&lng=es
- DE NUTRICIÓN, Comité Nacional. Vegetarian diets in childhood. *Archivos argentinos de pediatría*, 2020, vol. 118, no 4, p. S130-S141. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32677803/>
- FARRAN, A.; ILLÁN, M.; PADRÓ, L. Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Pediatría Integral. 5th ed. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP)*, 2015, p. 313-23. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/10560/Menor%20y%20capacidad%20Pediatr%C3%ADa%20Integral.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=22>.
- FERREIRO, Susana Redecilla, et al. Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas. En *Anales de Pediatría*. Elsevier Doyma, 2020. p. 306. e1-306. e6. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2341287920300211>
- FERREIRO, Susana Redecilla, et al. Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas. En *Anales de Pediatría*. Elsevier Doyma, 2020. p. 306. e1-306. e6. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2341287920300211>
- IRAZUSTA GARMENDIA, Ainhoa. Revisión bibliográfica sobre la dieta vegana y vegetariana en la edad preescolar y escolar. *Alfabetización sanitaria*. 2020. Disponible en: https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/37787/Irazusta_117036_TF_G.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- KOUUDA, Katsuyasu, et al. Calcium intake and bone mineral acquisition during the pubertal growth spurt: three-year follow-up of the kitakata kids health study in Japan. *Journal of nutritional science and vitaminology*, 2020, vol. 66, no 2, p. 158-167.

- Disponible en https://www.jstage.jst.go.jp/article/jnsv/66/2/66_158/_article/-char/ja/
- LA TABLA, En. MÓDULO 3: LA DIETA VEGETARIANA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA. Disponible en https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_23521545421974.pdf
 - MARTÍNEZ, MA DEL ROSARIO PÉREZ. ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO VEGETARIANO. Disponible en: https://www.yakult.mx/sec_pdf/23536-sec-pdf-146.pdf
 - MENAL-PUEY, Susana; MARTÍNEZ-BIARGE, Miriam; MARQUES-LOPES, Iva. Developing a food exchange system for meal planning in vegan children and adolescents. *Nutrients*, 2018, vol. 11, no 1, p 43. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/1/43>
 - NIETO LÓPEZ, Marina, et al. Dietas vegetarianas y veganas en la infancia y la adolescencia y su repercusión en el desarrollo y la salud. 2022. Disponible en <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/54388/TFG-M-N2568.pdf?sequence=1%20&isAllowed=y>
 - O'DONNELL, Alejandro; CARMUEGA, Esteban. Hoy y mañana: salud y calidad de vida para la niñez argentina. En *Hoy y mañana: salud y calidad de vida para la niñez argentina*. 2015 p. 297-297. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/>
 - PEDRAZA, Dixis Figueroa. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista de salud pública*, 2014, vol. 6, no 2, p. 140-155. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/es>
 - PRASAD, Ananda S. Discovery of human zinc deficiency: its impact on human health and disease. *Advances in nutrition*, 2013, vol. 4, no 2, p. 176-190. Disponible en <https://academic.oup.com/advances/article/4/2/176/4591626?login=false>
 - PORTILLO, Lourdes López, et al. La dieta vegetariana en los niños. Ventajas, desventajas y recomendaciones dietéticas. *Acta Pediátrica de México*, 2014, vol. 27, no 4, p. 205-212. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1440-1754.2001.00647.x>
 - SHAHIDI, Fereidoon; AMBIGAIPALAN, Priyatharini. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and their health benefits. *Annual review of food science and technology*, 2018, vol. 9, p. 345-381. Disponible en <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-food-111317-095850>
 - SCAVINO, Ivana, et al. Dietas vegetarianas en niños, niñas y adolescentes: revisión bibliográfica. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 2022, vol. 93, no 1. Disponible en <http://www.drjorgealonso.com.ar/dietas/Dietas12.pdf>

- SANCHIS-CHORDÀ, J.; REDONDO-CUEVAS, L.; CODOÑER-FRANCH, P. Dieta vegana en la infancia: beneficios y riesgos. *Rev Esp Pediatr*, 2016, vol. 72, no 5, p. 299-303. Disponible en <http://www.seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatria/2016/REP%2072-5.pdf#page=58>
- SCHÜRMAN, S.; KERSTING, M.; ALEXU, U. Vegetarian diets in children: a systematic review. *European journal of nutrition*, 2017, vol. 56, p. 1797-1817. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-017-1416-0>
- SERRANO ATIENZA, MÓNICA. PROPUESTA DE UNIDAD DE TRABAJO SOBRE LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA AL TÉCNICO EN DIETÉTICA. 2022. Disponible en: https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/18231/1/SERRANO_ATIENZA%2cM%2c3%93NICA_PROCESOSSANITARIOS_TFM.pdf
- TRUMBO, Paula, et al. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids.(Commentary). *Journal of the american dietetic association*, 2013, vol. 102, no 11, p. 1621-1631. Disponible en <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA94870700&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00028223&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon~cc837c ef&inPS=true>
- VAN WINCKEL, Myriam, et al. Clinical practice: vegetarian infant and child nutrition. *European journal of pediatrics*, 2013, vol. 170, p. 1489-1494. Disponible en <https://link.springer.com/article/10.1007/s00431-011-1547-x>
- Y NUTRICIONISTAS, Asociación Argentina de Dietistas, et al. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas-AADYND. 2015. Disponible en: https://drive.google.com/drive/folders/1-KoMAblxc_0bDpU1YIPafSfr8kRf_eqg
- YUBERO INCHAUSTI, Erika, et al. Influencia de la alimentación vegetariana en el desarrollo y estado nutricional de la población infantil y juvenil. Revisión bibliográfica y elaboración de una guía práctica de divulgación para familias. 2021. Disponible en <https://repositori.udl.cat/items/5839b2d7-a988-484f-9804-51443245769a>

Alimentación vegetariana en la infancia

INTRODUCCIÓN

El crecimiento y desarrollo de los niños hace que sus necesidades nutricionales sean mayores que en otras etapas de la vida, por lo que se trata de una población muy vulnerable con la que hay que prestar más atención a su alimentación. En general el patrón de alimentación de los niños y adolescentes vegetarianos se acerca más a las recomendaciones oficiales actuales que las dietas occidentales típicas. Para cumplir con los requerimientos, es necesario prestar atención a la planificación, estrategias dietéticas recomendadas, considerar fuentes de alimentos ricos en nutrientes esenciales, técnicas de cocción para mejorar su absorción y uso, e indicaciones de suplementos

OBJETIVO

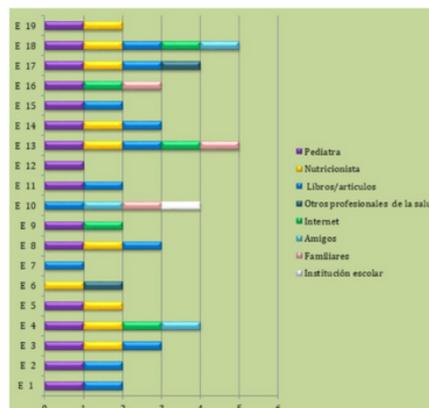
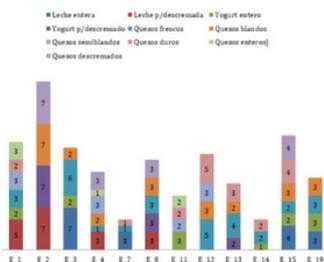
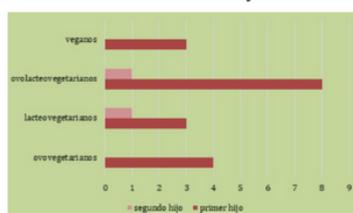
Evaluar las fuentes y el grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia que poseen los padres de niños vegetarianos en edad preescolar y el tipo de alimentos consumidos por los mismos, en un colegio de la Ciudad de Mar del Plata en el año 2023

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación descriptiva de diseño corte transversal no experimental. La población son todos los padres de niños vegetarianos en edad preescolar de 3 a 5 años que asisten a un colegio de la Ciudad de Mar del Plata. La muestra está conformada por 19 padres de niños vegetarianos en edad preescolar de 3 a 5 años que asisten a un colegio de la Ciudad de Mar del Plata, seleccionados de manera no probabilística por conveniencia.

RESULTADOS

Se le consultó a los 19 padres encuestados acerca de la edad de sus hijos, y según la muestra la edad promedio es de 3 y 4 años. En cuanto al tipo de dieta vegetariana predominó la dieta ovolactovegetariana. Además, se indagó sobre las fuentes de información sobre alimentación vegetariana, el 84% (16 padres) aseguran que recibieron información de su pediatra. Se interrogó acerca de si le brindan lácteos a sus hijos, el 63% (12 encuestados) afirman que sus hijos consumen lácteos y el 36% (7 encuestados) aseguró que no le brindan lácteos. También se indagó acerca de la frecuencia de consumo de estos lácteos. Con el objetivo de indagar en la variable "grado de información sobre alimentación vegetariana en la infancia" los encuestados debieron realizar un verdadero y falso. A partir de este, se obtuvo un puntaje total del 80% lo cual corresponde a un conocimiento "Muy bueno".



CONCLUSIONES

En la infancia como en todas las etapas de la vida es fundamental la adopción de estilos de vida saludables, que puedan mantenerse en el tiempo conformada por una alimentación balanceada y equilibrada, como también, es muy importante recibir asesoramiento nutricional mediante profesionales de la salud que puedan orientar a los padres en este camino de hábitos saludables. Tras esta investigación sostengo que es un hincapié para seguir estudiando la temática de "Alimentación vegetariana en la infancia".

Autora: Conde Fiona
Tutora: Lic. Mariana Rinaldi
Asesoramiento Metodológico: Dra. Mg Vivian Minnaard y Lic. Bianca Argento

UNIVERSIDAD FASTA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
Licenciatura en Nutrición