

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

La palabra vegetariano/a tiene diversos significados para diferentes personas. Los ovolactovegetarianos no consumen carne, pescado, marisco ni aves, pero sí toman productos lácteos y huevos. Los veganos son vegetarianos que evitan consumir cualquier producto de origen animal. Elaborando un plan especial, una dieta vegetariana puede ser saludable para personas de todas las edades, incluyendo a los bebés.



Medidas que puede tomar

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

Aquí se presentan algunos consejos que conviene tener en cuenta:

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

- Puede empezar a ofrecer pequeñas cantidades de leche entera homogeneizada de 3,25 % en una taza cuando su bebé tenga entre 9 y 12 meses de edad, y consuma una variedad de alimentos ricos en hierro.
- No le dé a su bebé leche con menor contenido de grasa láctea (2 %, 1 % o leche descremada) o bebidas fortificadas de soya antes de los 2 años de edad.
- Si su hijo/a es vegano/a y no está tomando leche materna, se recomienda usar leche de fórmula a base de soya adquirida en tiendas hasta los 2 años de edad.

Una alimentación vegetariana puede satisfacer las necesidades nutricionales para el crecimiento y desarrollo de su bebé. Lleve regularmente a su bebé a que su proveedor de asistencia sanitaria lo pese y mida, para así asegurar que está creciendo a un buen ritmo. En algunas dietas vegetarianas puede ser difícil obtener suficientes proteínas, grasas, ácidos grasos omega-3, vitamina B12, vitamina D, hierro, calcio y zinc. Preste especial atención a estos nutrientes.

Proteínas

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y reparación muscular. El cuerpo las usa también para crear enzimas y hormonas. Los bebés vegetarianos obtienen las proteínas de los siguientes alimentos:

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

*Los frutos secos y las semillas enteros suponen un riesgo de asfixia. Los grumos de mantequilla de frutos secos o semillas en una cuchara también pueden provocar la asfixia. Las semillas y los frutos secos triturados y una capa fina de mantequilla de semillas y frutos secos son opciones más seguras para su bebé.

Grasas

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

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

Ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos omega-3 desempeñan un papel importante en el desarrollo normal del cerebro y de la vista. Ofrézcale a su bebé a diario alimentos que contengan ácidos grasos omega-3. Entre las fuentes alimentarias de ácidos grasos omega-3 se incluyen:

- leche materna
- leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- aceite de colza
- aceite de soya
- soya
- nueces molidas

- tofu
- productos enriquecidos con ácidos grasos omega-3 como algunos huevos y margarina.

Vitamina B12

La vitamina B12 ayuda al cuerpo a utilizar las grasas y a crear glóbulos rojos. La vitamina B12 se encuentra solamente de manera natural en productos de origen animal. Entre las fuentes de vitamina B12 se incluyen:

- huevos
- yogur y queso
- leche entera homogeneizada de 3,25 % (después de cumplir los 9 meses)
- leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- leche materna.*

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

Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber minerales, como el calcio y el fósforo, que son necesarios para los huesos y los dientes. Se recomienda que todos los bebés que son amamantados tomen un suplemento diario de vitamina D de 400 UI. Los bebés que únicamente toman leche infantil de fórmula adquirida en tiendas no necesitan suplementos de vitamina D.

Hierro

El hierro es importante para el crecimiento y el aprendizaje. Lleva el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo. Entre las fuentes de hierro se incluyen:

- cereales fortificados
- frijoles, arvejas y lentejas
- semillas/frutos secos triturados o una capa fina de mantequilla de semillas/frutos secos

- tofu
- huevos.

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

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

Calcio

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

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

Zinc

El zinc apoya un desarrollo y crecimiento normales. Ayuda al cuerpo a utilizar los carbohidratos, las proteínas y las grasas de los alimentos, y es necesario para un buen sistema inmunitario y para el crecimiento y reparación del tejido corporal. El zinc se encuentra en estos alimentos:

- leche materna
- leche infantil de fórmula adquirida en tiendas
- leche entera homogeneizada de 3,25 % (después de cumplir los 9 meses)

- semillas/frutos secos triturados o una capa fina de mantequilla de semillas/frutos secos
- frijoles, arvejas y lentejas
- yogur y queso.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Sp: Healthy Eating Guidelines for Your Vegetarian Baby: 6-12 months

© 2016 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.