

El auge vegano abre el debate sobre el riesgo en niños y embarazadas

La aplicación de la dieta a menores genera diferencias en las academias de medicina

ÁLVARO SÁNCHEZ

Bruselas 21 MAY 2019 - 10:05 CEST



Fachada del restaurante de comida vegana Loving Hut, en Malasaña, calle de Los Reyes 11.

JENIFER SANTARÉN EL PAÍS

Un nuevo debate médico nace a lomos de la tendencia global hacia el veganismo. ¿Pueden los niños seguir esa dieta sin que su salud se vea resentida? La mayoría de organismos sanitarios, con la prestigiosa Academia Americana de Nutrición y Dietética a la cabeza, sostienen que una alimentación sin productos de origen animal es apropiada para cualquier ciclo vital, siempre que se haga con planificación e información. Así lo estiman también sus homólogos australianos, canadienses y españoles. Pero la unanimidad no es total: el servicio de salud británico no la recomienda para los menores de dos años. Y [Bélgica se ha erigido desde la semana pasada en el país más escéptico](#) al advertir de sus peligros en un duro informe elaborado por un comité de expertos.

MÁS INFORMACIÓN

- [Los médicos belgas, contra los padres que imponen el veganismo a sus hijos](#)
- [¿Es peligroso para un niño seguir una dieta vegana?](#)

En España, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) no cuenta con estimaciones de cuántas personas siguen esta dieta. Y el Consejo de Colegios de Nutricionistas se alinea con las posiciones mayoritarias de sus colegas en el exterior. Su presidenta, Alma Palau, cree que exige numerosos cuidados. “Como la academia americana, nosotros decimos que es posible desarrollarse y crecer desde el veganismo, a excepción de los alérgicos a las legumbres. Y siempre que no se les quite la lactancia materna, que es la principal fuente de proteína, hierro, calcio... Con todo, hay que controlar mucho que esa leche

materna sea óptima, algo que también depende de la alimentación de la madre. Además, los niños deben tomar suplementos de vitamina D, B12, hierro, calcio... Y tener en cuenta que no todas las personas metabolizan igual los nutrientes, por eso los padres deben informarse y dejarse orientar", estima.

Palau puntualiza que, aunque según su criterio, los niños puedan seguir una dieta vegana sin ver comprometida su salud, no es sinónimo de que la aconsejen: "No significa que estas dietas sean recomendables en los bebés. No la vemos más saludable que la omnívora. Entendemos la ideología de esos padres de no matar animales, pero creo que una vegetariana que incluya huevos y leche sería equilibrada y completa. Quizá necesitaría algún aporte de B12, pero no la D ni el calcio", añade. Palau se muestra preocupada por los [casos de menores que han fallecido o entrado en coma](#), pero cree que normalmente concurren más circunstancias, no solo el veganismo, sino "una filosofía de vida extremadamente naturalista, antivacunas...", **informa Carmen Morán.**

Países como Bélgica han vivido en los últimos días un tenso debate sobre la cuestión, después de que el responsable de derechos de la infancia de la región francófona, Bernard De Vos, consultara a la Real Academia de Medicina de su país sobre los riesgos potenciales de que los más pequeños sigan una dieta enteramente vegana —que excluye los huevos y la leche—.

La respuesta de los siete médicos del comité fue tajante: se trata de "un régimen restrictivo que entraña carencias inevitables y necesita el seguimiento permanente de los niños para evitar retrasos irreversibles en el crecimiento". La contestación fue acompañada de críticas de los especialistas, que advierten de casos "gravísimos" que llegan a culminar en la hospitalización del menor. Su conclusión es clara: [el veganismo debe estar proscrito para niños, adolescentes, mujeres embarazadas y lactantes](#). Y sin embargo, la tendencia es la contraria. Según sus datos, el 3% de los niños belgas sigue en la actualidad esta alimentación.

La muerte en 2017 de un bebé que durante varios meses solo fue alimentado con leches vegetales de maíz, arroz, avena y quinoa, y que en el momento de fallecer estaba por debajo de su peso recomendado, ya generó una primera polémica en Bélgica sobre el modo en que los padres aplican dietas veganas a sus hijos. Pero el suceso, que conmovió a la opinión pública y acabó con una condena de seis meses de prisión para los padres, está lejos de ser la norma.

"Si pensara que es malo no seguiría la dieta"

Emile Kuijvenhoven, de 38 años, ha vivido más tiempo como vegano que sin serlo. Este holandés afincado en Ámsterdam dejó de consumir todo alimento de origen animal al borde de la mayoría de edad, cuando vivía en Madrid y el veganismo no estaba tan extendido como actualmente. Kuijvenhoven se ha habituado a mezclar su estilo de vida con otras pasiones: llegó a abrir un restaurante vegano en la capital española, y tras regresar a su país, ha creado un club de atletismo solo para veganos que hoy cuenta con más de 250 corredores. Su esposa, la española Laura Pacheco, también sigue la dieta desde hace casi una década. Cuando nació su primera hija, Linda (hoy de tres años), querían que siguiera una alimentación acorde a sus principios, contrarios al maltrato animal. "Si pensara que es malo para su salud no seguiría la dieta", defiende por vía telefónica.

Al principio, la alimentación de su hija se basó en leche materna, luego recurrieron a leche de soja enriquecida e introdujeron verduras y papillas de cereales. "Los análisis dicen que la niña está dentro de los parámetros normales, y cuidamos la suplementación con B12", explica.

No sin suplementación

El nutricionista Juan Revenga comparte la opinión de que es posible que los niños [sigan ese régimen sin riesgos para la salud](#), pero es partidario de esperar “como en las religiones” a que cumplan la edad suficiente para elegir por sí mismos. “Los padres no siempre están bien informados de cómo llevar bien una dieta vegana”, advierte.

Más beligerante se muestra Consuelo Pedrón, médica adjunta del Hospital Niño Jesús de Madrid. “Tenemos experiencias de madres e hijos veganos con deficiencias de vitamina B12”, revela. La también autora del libro *Alimentación y nutrición en pediatría* suele alertar a los padres que le consultan sobre sus consecuencias. “Les digo que una dieta vegana en un niño es una dieta de riesgo. La mayoría no toma suplementos. Ahí está el quid de la cuestión. Los niños se pueden quedar cortos en calorías para crecer. Y si no se hace una buena composición de proteínas vegetales, habrá déficit de proteínas”, insiste. ¿Puede entonces un niño seguir una dieta vegana? “Puede, pero controlándola mucho y sabiendo qué es lo que hay que suplementar, lo cual no suele ser habitual”.

Por ahora, la advertencia de la academia belga no se ha convertido en ley. Pero hay precedentes en ese sentido. En 2016, la diputada italiana Elvira Savino, miembro de Forza Italia, el partido de Silvio Berlusconi, presentó un proyecto de ley para sancionar, incluso con cárcel, a los padres que impusieran esta dieta a sus hijos. Entre las respuestas más elocuentes a su fallido intento estuvo la de una organización estadounidense sin ánimo de lucro, el llamado Comité de Médicos por una Medicina Responsable. “No está prohibido que los niños coman Barilla y alubias”, le espetó una de sus miembros.

https://elpais.com/sociedad/2019/05/20/actualidad/1558381944_486935.html

The image shows a screenshot of a news article from the website EL PAÍS. The page has a blue header with the site name 'EL PAÍS' and the section 'SOCIEDAD'. A 'SUSCRÍBETE' button is visible in the top right. The article title is 'El auge vegano abre el debate sobre el riesgo en niños y embarazadas' under the category 'VEGANISMO'. The sub-headline reads 'La aplicación de la dieta a menores genera diferencias en las academias de medicina'. Below the text are social media sharing icons (Facebook, Twitter, etc.) and a notification icon. The author is 'ÁLVARO SÁNCHEZ' and the date is 'Bruselas - 21 MAY 2019 - 10:05 CEST'. At the bottom, there are two images: one of a woman looking at a mural of a cow, and another of a street scene with a building and a white van. On the right side of the bottom image, there is a promotional banner for a 21% discount, valid until February 26th.