

TELVA

SALUD

Mamá, quiero ser vegetariana
Qué hacer cuando tus hijos quieren dejar de comer carne



En la imagen, Ana García Siñeriz y su hija Chloe. Tomás de la Fuente

Aminie Filippi

Actualizado 28/02/2020 14:20

Activismo, defensa de los animales, combatir el cambio climático, proteger el medioambiente o cuidar la salud... Son las razones por las que una persona decide seguir un estilo de vida vegetariano. Pero, cuando se trata de nuestro hijo quien toma la decisión, no podemos evitar preocuparnos y cuestionarnos, en plena edad de crecimiento, conviene que dejen de comer carne. Con la ayuda de expertos, trataremos de resolver estas preguntas.

A los 4 años, Paula González apuntaba maneras como defensora de los animales. A los 14, recogía firmas contra la tauromaquia; a los 17 iba a las barbacoas y solo comía ensaladas. Ya se había planteado **ser vegetariana**, pero sus padres le habían sugerido esperar a la mayoría de edad. Dicho y hecho. El mismo día de su cumpleaños número 18, anunció su decisión. "Nunca me iba a comer a ningún otro animal. Y he podido ser fiel a mí misma", cuenta. Un historial coherente. Hoy Paula tiene 33 años, **es vegana, propietaria de The Vegan Agency y comunicadora en la serie de podcasts Ingovernables**, donde toca este y otros temas para cambiar el mundo. Recuerda cómo reaccionaron sus padres: "Acudí a ellos y a mi familia. Me encontré con las cuatro fases típicas: primero, lo niegan; luego se ríen un poco de ti (o no te toman en serio); como no pueden hacer nada, se enfadan. Y, por último, como el enfado tampoco conduce a ningún sitio, entonces hay negociación, aceptación y

TELVA

apoyo. Pero para mí, a esa edad, supuso una ruptura abismal con mi entorno más inmediato. No entendía por qué la gente seguía haciéndole daño a los animales".

De esto, hace ya más de 15 años, sin tanta información como la hay hoy. "No tenía más referentes, más allá de personajes de ficción o históricos. Gracias a Internet, conocí a más gente que me hizo sentir menos sola", cuenta Paula. **Actualmente, "se estima que un 4 por ciento de la población no consume ni carne, ni pescado,** pero en realidad no hay datos fiables", afirma Alma María Palau, presidenta del Consejo General del Colegios Oficial de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN). Sin embargo, hay algunos estudios como ENIDE, que concluye que en 2011, en España, la cifra alcanzaba el 1,5 por ciento.

LAS COSAS POR SU NOMBRE: ¿QUÉ ES LA DIETA VEGETARIANA?

Una **dieta vegetariana es aquella basada en frutas, verduras y legumbres, que excluye alimentos de origen animal,** pero que en ocasiones puede incluir huevos (ovovegetariana), lácteos (lactovegetarianas) o ambos (ovolactovegetarianos). **Quienes prescinden de todos los productos de origen animal y sus derivados, incluidos la leche, la miel y los huevos, siguen una dieta vegana.**

LA CLAVE ESTÁ EN UNA DIETA BIEN PLANIFICADA



Las dietas vegetariana y vegana bien planificadas son saludables. Antonio Terrón

Cuando hablamos de niños o adolescentes que quieren ser vegetarianos, es razonable que nos surjan dudas, temores y reticencias. Sobre todo, relacionados con su salud, considerando que están en edad de desarrollo. Si bien no todos encuentran el apoyo en sus familias, afortunadamente, "cada vez estas son más abiertas a las decisiones personales de los hijos, lo que no les exime de estar informados por profesionales y procurar que sus hijos también lo estén", aconseja la nutricionista.

La Asociación Americana de Dietética (AAD) considera que **las dietas vegetariana y vegana bien planificadas "son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades"**. El documento hace referencia a todas las etapas del ciclo vital incluidos el embarazo, la lactancia, la infancia y la adolescencia. Pero, detengámonos en la palabra clave: dice pla-ni-fi-ca-das. Este es el acento que hay que

TELVA

poner, porque solo será una dieta saludable aquella que se planifique y equilibre bien. Cualquier dieta mal planificada, con carne o sin ella, será perjudicial.

LAS MOTIVACIONES PARA CAMBIAR LA DIETA

¿Y por qué un niño o adolescente decide dejar de comer carne? Alma María Palau explica que "el principal motivo es evitar el sacrificio y la explotación animal. Este criterio se ve reforzado por el de protección del medioambiente, ya que **una dieta vegetariana reduce la huella de carbono y la hídrica**". Efectivamente hay datos que indican que para obtener un kilo de carne animal, se necesitan 20.000 litros de agua y la energía equivalente a 8,3 litros de combustible. "A ello se une -continúa la experta- que una dieta vegetariana bien planificada se relaciona con una menor morbilidad y mortalidad, o sea que la motivación es la propia salud".

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE SEGUIR UNA DIETA VEGETARIANA



Entre los beneficios de la dieta vegetariana está que previene la obesidad. Tomás de la Fuente.

En un artículo publicado en la revista de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA), la Dra. Rocío González Leal, del servicio de Endocrinología del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, de Madrid, explica algunos de los beneficios e inconvenientes que se asocian a la dieta vegetariana, durante la adolescencia.

Beneficios de la dieta vegetariana:

- **Aporta más fibra dietética**, lo que previene a corto plazo el estreñimiento, y a largo plazo, enfermedades como las de corazón, cáncer de colon, diabetes, hipertensión y colesterol alto.
- **Previene la obesidad**. Es importante empezar esta prevención en la infancia, porque niños y adolescentes con obesidad tienden a tenerla de adultos.
- Aporta más antioxidantes. Magnesio y potasio, vitaminas C y E, ácido fólico, carotenoides, flavonoides y otros fitoquímicos.
- Para todos. Bien planificada, **cubre con las necesidades de proteínas** en todas las edades, al igual que en deportistas. Pueden establecerse patrones alimentarios saludables para toda la vida. Y para toda la familia, ya que inevitablemente se aumenta el número de alimentos vegetales y legumbres en la mesa.
- **Más sostenible**. Su impacto medioambiental es menor y respeta la integridad de los animales.

Inconvenientes de la dieta vegetariana:

TELVA

- **Déficit de nutrientes.** Podría bajar el aporte de proteínas y determinados minerales. La planificación nutricional requiere especial atención a nutrientes como las proteínas, el hierro, zinc, las vitamina D y B12, el calcio y ácidos grasos omega-3.
- **Dificultad para conciliar con la dieta familiar.** Puede suponer un problema, pero de fácil solución. La madre de Paula nos cuenta su experiencia: "Es más complicado hacer la compra, preparar los menús, encontrar los productos... Y se encarece. Incluso encontrar restaurantes con menús veganos, comer en el avión, en los hoteles, colegios". Afortunadamente, eso va cambiando y se va innovando, como la idea de incorporar la dieta vegetariana en los menús escolares.

DE QUÉ PREOCUPARNOS (Y OCUPARNOS)



Antes de iniciar una dieta vegetariana, debemos asegurarnos de que esta decisión no esconde trastornos alimenticios. [Javier Biosca](#).

Qué es lo que tenemos que hacer los padres es siempre la quid de la cuestión. Un buen punto de partida es pensar que, en lugar de preocuparnos, vamos a informarnos bien y ocuparnos de conseguir una dieta vegetariana equilibrada y completa.

1. Lo primero, **acudir a un especialista.** Esa es la primera decisión. Hoy contamos con muchas posibilidades. A Paula le resultó más difícil. "Mi madre me llevó a un endocrino, que me dijo que iba a morir e insistía en que me faltaría hierro por ser mujer y menstruar". Su madre, Pilar Carracedo (61 años) recuerda que "quizá por desconocimiento, nos preocupaba su salud, pero también comprobamos que hay mucha información contradictoria, incluso entre los médicos". En efecto, no es habitual que los jóvenes consulten con un nutricionista, como dice Palau.
2. **Comprobar que no esconda un trastorno alimentario.** "En adolescentes hay que estar atentos a que esta decisión no encubra un trastorno de la conducta alimentaria. En estos casos, la dieta vegetariana se acompaña de excesiva actividad física, especialmente en gimnasio y a nivel individual", advierte la nutricionista.
3. **Hacer una analítica.** Antes de empezar una dieta vegetariana, conviene confirmar que no existen enfermedades previas y controlar los niveles de colesterol, glucosa, hierro, las hormonas tiroideas... con una analítica prescrita por el médico.
4. **Los nutrientes que hay que vigilar.** Esta es la máxima ocupación tanto para padres como para los niños y adolescentes veganos.

TELVA

UN REPASO POR LOS NUTRIENTES QUE SUELEN ESTAR SIEMPRE EN JAQUE

- **Proteínas:** Es cierto que los animales son más completos porque contienen todos los aminoácidos esenciales. No así las vegetales, que carecen de al menos uno. Sin embargo, esto se suple haciendo las combinaciones adecuadas. Unas legumbres, por ejemplo, complementan sus aminoácidos con algunos cereales, consiguiendo un buen plato proteico. Donde haya unas lentejas con arroz...
- **Vitamina B-12:** Solo se encuentra en alimentos animales, por lo que "nutricionalmente, una dieta vegetariana requiere de una suplementación inexorable de vitamina B12", asegura Alma María Palau. Esta vitamina ayuda a mantener sanas las neuronas, la sangre y contribuye a la elaboración del material genético.
- **Ácidos grasos omega-3:** En dietas vegetarianas, pueden estar más bajos dos ácidos grasos omega 3, importantes para el desarrollo y mantenimiento del cerebro y los ojos. Por eso, es recomendable la ingesta de lino, chía, camelina, nueces...
- **Hierro, calcio y zinc:** Los tres minerales que más preocupan. Popeye dio buena fama a las espinacas, pero después se confirmó que no llevaban tanto hierro como decía. En realidad, los alimentos más ricos en este mineral son la carne roja, mariscos y vísceras, ausentes en la dieta vegetariana. Pero, las semillas y los frutos secos (sésamo, semillas de calabaza y quinoa), las legumbres y las algas son buenas fuentes. La dieta de los ovolactovegetarianos normalmente va bien servida de calcio o incluso se excede, pero los veganos se quedan cortos. Para compensar, la col rizada, nabo, tofu y la mayoría de las leches vegetales, además de alubias blancas, almendras, higos, naranjas.... Y el zinc para los vegetarianos se incluye en los productos de soja, las legumbres, los cereales, las semillas y los frutos secos y el queso (en el caso de los lacto). Y algunas técnicas culinarias, tales como el remojo y la germinación, permiten que el cuerpo lo absorba más.
- **Vitamina D:** Sintetizamos la vitamina D a partir de la exposición al sol, aunque también de unos pocos alimentos, como las leches enriquecidas. Los veganos no beben estas leches por lo que sus niveles de vitamina D suelen ser bajos. Recurrir a zumos de fruta, cereales para el desayuno y margarinas y, por supuesto, a suplementos pueden ser una buena opción. Y el huevo, en el caso de los ovovegetarianos.

CÓMO SEGUIR BIEN UNA DIETA VEGETARIANA

Alma María Palau sostiene que **al adolescente que desee ser vegetariano "le deben gustar las verduras, las legumbres, los frutos secos, los cereales, etc. Si no es así, probablemente tendrá deficiencias nutricionales**, que podrán afectar a su desarrollo, su rendimiento físico e intelectual, incluso podrá engordar si no lleva una dieta variada y equilibrada". La nutricionista recomienda que para empezar a seguir una dieta vegetariana conviene hacerla "progresivamente, ya que cualquier cambio

TELVA

brusco en los hábitos alimentarios repercutirán negativamente en la salud. En la adolescencia, la velocidad de crecimiento es la más elevada después de la del primer año de vida".

Comenta también que "3 o 4 semanas suelen ser suficientes para que el organismo se adapte a cambios importantes en la dieta. **Lo aconsejable sería dejar primero las carnes, por ejemplo, y aumentar las legumbres; después, dejar los pescados y aumentar los vegetales**".

<https://www.telva.com/salud/2020/02/28/5e59139b01a2f1211e8b45bf.html>

