

## Los nutricionistas recomiendan completar la dieta vegana con suplementos vitamínicos para el correcto desarrollo de los menores



### ALIMENTACIÓN VEGANA

Los nutricionistas recomiendan completar la dieta vegana con suplementos vitamínicos para el correcto desarrollo de los menores

"Si está bien pautada puede ser tan compatible y tan adecuada como una dieta omnívora", afirma Alma Palau Ferre, presidenta del Consejo de Nutricionistas de España. Sin embargo, los expertos matizan en que es recomendable que se complete con suplementos vitamínicos.

Antena 3 Noticias

#### [Madrid](#)

Publicado: 01.06.2019 18:06

Actualizado: 01.06.2019 18:06

El 7% de la población española es vegana. Algunos países europeos como **Bélgica o Reino Unido están en contra de que los niños se alimenten solo de productos vegetales** y advierten de las carencias nutritivas para los menores.

Sin embargo **España tiene una posición más flexible** respecto a la alimentación vegana en niños. "Si está bien pautada puede ser tan compatible y tan adecuada como una dieta omnívora", dice Alma Palau Ferre, presidenta del Consejo de Nutricionistas de España.

Los nutricionistas españoles, no obstante, recomiendan **completar la dieta vegana con suplementos vitamínicos** para el correcto desarrollo del menor, "de vitamina B12 siempre y los otros nutrientes se valora en cada caso", añade Palau Ferre.

Victoria es vegana y madre de dos niños, ambos están siendo criados en la filosofía del veganismo. "Nos costó un poco la decisión al principio porque eramos veganos y

no sabíamos muy bien tampoco el tema de la nutrición en niños". Reconoce que para tomar la decisión **acudieron a un nutricionista y a un pediatra y ambos avalaron y planificaron la dieta** que debían seguir los niños.

En la calle las opiniones son dispares "**no es el tipo de alimentación que yo daría a mi hijo**", "considero que los niños deben tener una alimentación bastante más completa" o "**quizá también sea saludable ser vegano en muchas cuestiones**".

Los **lugares veganos en España se han duplicado** en los últimos cinco años pero esta alimentación en niños todavía no está tan normalizada.

[https://www.antena3.com/noticias/salud/nutricionistas-recomiendan-completar-dieta-vegana-suplementos-vitaminicos-video\\_201906015cf2a7260cf27e435663ca90.html](https://www.antena3.com/noticias/salud/nutricionistas-recomiendan-completar-dieta-vegana-suplementos-vitaminicos-video_201906015cf2a7260cf27e435663ca90.html)

The screenshot shows a news article on the Antena 3 website. The page has a dark blue header with the 'Noticias' logo and navigation links for 'Actualidad', 'Deportes', 'Tiempo', 'Multimedia', 'Programas', and 'Series'. On the right side of the header, there are icons for 'Tiempo previsión' and 'ATRES player'. The main content area features a large blue 'M' logo on the left, followed by the sub-header 'ALIMENTACIÓN VEGANA /' and the main title 'Los nutricionistas recomiendan completar la dieta vegana con suplementos vitamínicos para el correcto desarrollo de los menores'. Below the title is a quote from Alma Palau Ferre, president of the Spanish Nutritionists Council, stating that a well-planned vegan diet can be as compatible and adequate as an omnivorous diet, but it should be supplemented with vitamins. The article is dated June 1, 2019, and published from Madrid. A video player is visible on the right side of the article, showing a man and a woman in a clinical setting. Below the video, there is a small text snippet 'El 7% de la población española es vegana. Algunos países'.