

# Los niños y las dietas restrictivas de alimentos de origen animal



**Cortesía de:**  
José Manuel Álvarez,  
Carne y Salud

*La restricción de alimentos de origen animal puede comprometer el aporte de diversos nutrientes esenciales para el organismo y, como consecuencia, presentar efectos negativos en el crecimiento y desarrollo durante la edad infantil, carencias nutricionales que pueden desembocar en enfermedades como raquitismo, déficits neurológicos o baja densidad mineral ósea. Una dieta vegetariana o vegana debe estar suplementada con vitamina B12 y vitamina D y yodo, en cualquier caso, mientras que otros nutrientes como el hierro, calcio, ácido docosahexaenoico y el zinc, deben valorarse caso por caso. En todas las etapas de la vida, pero especialmente durante el crecimiento y desarrollo, la alimentación debe ser variada y equilibrada, incluyendo todos los grupos de alimentos.*

**H**OY EN DÍA PARECE EXISTIR UNA PREOCUPACIÓN CRECIENTE POR LA SALUD Y SU MANTENIMIENTO. La población es

cada vez más consciente del impacto que tiene la nutrición en la salud, y disponen de una variedad de información, de todo tipo y de fácil acceso.

Paralelamente, han ganado cierta popularidad tendencias como el veganismo o el vegetarianismo, que restringen total o parcialmente el consumo de alimentos de origen animal, pero en cuya base, mayoritariamente, no están los patrones nutricionales o dietéticos sino motivaciones de tipo emocional, sociales o ideológicas (animalistas, medioambien-

tales, etc.), sin duda respetables desde una perspectiva social pero cuyo impacto en la dieta, sobre todo a medio y largo plazo, puede tener consecuencias graves para la salud de los niños, por lo que no se recomiendan durante la infancia y adolescencia.

En primer lugar, hay que hacer hincapié en que eliminar determinados grupos de alimentos de nuestra dieta puede aumentar el riesgo de padecer deficiencias nutricionales, como indica la propia **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. No hay acuerdo científico para recomendar que se evite cualquier alimento dentro del marco de una dieta



**DOSSIER**

variada y equilibrada en personas sanas. No hay que retirar o restringir, por lo tanto, ningún nutriente de la dieta y no es más sana una dieta sin proteína animal; de hecho, las dietas sin esta proteína han de suplementarse con vitaminas como la B12 y otros nutrientes esenciales, para evitar esas deficiencias que pueden desencadenar ciertas enfermedades, como la anemia o retrasos en los ciclos de desarrollo y crecimiento (*Guía de la alimentación saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria* y numerosos estudios publicados).

Hay que recordar que una alimentación equilibrada debe incluir proteínas de origen animal y vegetal. La mejor manera de obtenerlas es la alternancia de la carne, pescado y derivados con otros alimentos también ricos en proteínas de origen vegetal. Los aportes de carne y productos cárnicos son difíciles

de sustituir por otros productos, por lo que eliminar su consumo puede suponer un factor de riesgo para sufrir determinadas deficiencias nutricionales.

Para evaluar si una dieta vegetariana es una buena opción de alimentación para la infancia, niñez y adolescencia, hay que destacar que durante estas etapas existen grandes requerimientos de nutrien-

“

***una alimentación equilibrada debe incluir proteínas de origen animal y vegetal. La mejor manera de obtenerlas es la alternancia de la carne, pescado y derivados con otros alimentos también ricos en proteínas de origen vegetal.***



tes, necesarios para favorecer el crecimiento y desarrollo mental y físico (como indica la *Asociación Española de Pediatría*, en sus *Recomendaciones nutricionales en la infancia*). La carne contiene nutrientes esenciales para nuestro organismo y altamente biodisponibles -que se absorben mejor que las de fuentes vegetales- como proteínas de alto valor biológico -es decir, que presentan todos los aminoácidos esenciales-, además de otros nutrientes como minerales y vitaminas fundamentales como la B12, que solo está presente en productos de origen animal.

Desgraciadamente, cada vez más niños y adolescentes muestran un distanciamiento de patrones dietéticos variados y equilibrados, debido mayoritariamente a la predisposición familiar por dietas que se alejan de estas.

### **Evidencia científica y médica**

Existe una variedad de evidencia científica que apoya que la restricción de carne de la dieta no es recomendable para la población infantil, la etapa fundamental de crecimiento y desarrollo:

El reciente estudio *Vegan diet in children and adolescents*, del French-speaking Pediatric Hepatology, Gastroenterology and Nutrition Group (GFHGNP) concluye que los niños sometidos a este tipo de dietas debieran ser remitidos a profesionales de la salud, ya que pueden causar en ellos inevitables e importantes deficiencias nutricionales.

Este estudio declara que *“este tipo de dieta, que no proporciona todos los micronutrientes necesarios, expone a los niños a deficiencias nutricionales. Estos pueden tener graves consecuencias, especialmente cuando esta dieta se introduce a una edad temprana, período de importante crecimiento y desarrollo neurológico. Incluso si las deficiencias tienen menos impacto en los niños mayores y adolescentes, no son infrecuentes y, en consecuencia, también deben prevenirse. El control dietético regular es esencial, la suplementación con vitamina B12 y vitamina D siempre es necesaria, mientras que el hierro, calcio, ácido docosahexaenoico y zinc deben suplementarse caso por caso”*.

“

*este tipo de dieta, que no proporciona todos los micronutrientes necesarios, expone a los niños a deficiencias nutricionales. Estos pueden tener graves consecuencias, especialmente cuando esta dieta se introduce a una edad temprana, período de importante crecimiento y desarrollo neurológico. Incluso si las deficiencias tienen menos impacto en los niños mayores y adolescentes, no son infrecuentes y, en consecuencia, también deben prevenirse. El control dietético regular es esencial, la suplementación con vitamina B12 y vitamina D siempre es necesaria, mientras que el hierro, calcio, ácido docosahexaenoico y zinc deben suplementarse caso por caso.*

En un caso de estudio publicado en 2020 por la Société Française de Pédiatrie se observa que la causa de raquitismo en un niño de 13 meses fue una lactancia prolongada por una madre vegetariana, seguida por una dieta vegana en el niño ocasionando importantes deficiencias nutricionales.

Otro estudio de 2019, publicado en *Nutrition Reviews*, ha demostrado que las dietas vegetarianas y veganas suelen estar asociadas con una densidad mineral en los huesos más baja en comparación con las dietas omnívoras, y puede conllevar mayor índice de fracturas.

Adicionalmente, un estudio publicado en 2019 en *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, concluye que dietas veganas y vegetarianas pueden estar asociadas con riesgos graves en el crecimiento de fetos y niños y pone en entredicho que las dietas vegetarianas o veganas “adecuadamente planificadas” sean tan apropiadas como las dietas omnívoras. Según el estudio, al eliminar la carne y derivados, además de proteínas, se restringe la ingesta de otros





## DOSSIER

nutrientes igualmente importantes que aparecen de forma concomitante. Entre ellos vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento y desarrollo cognitivo de los niños. Además, la suplementación regular con hierro, zinc y vitamina B12, no mitigará los riesgos para el desarrollo del cerebro y el cuerpo en fetos y niños, por lo que no se puede decir con decisión que el vegetarianismo o el veganismo sea seguro para los niños.

En el ámbito europeo, la **Real Academia de Medicina Belga (ARMB)** junto a la Sociedad Belga de Pediatras, desaconsejan igualmente el régimen vegano en niños. Una comisión especializada de la ARMB realizó un informe en 2018 que concluyó que *“la dieta vegana no es adecuada y, por lo tanto, no se recomienda para neonatos, los niños y los adolescentes, ni para las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia. Las suplementaciones obligatorias, los desequilibrios metabólicos y la obligación de seguimiento médico, incluidas analíticas de sangre, no son admisibles. Por lo tanto, el hecho de administrarlos a niños plantea importantes problemas bioéticos”*.

Por su parte, la **Sociedad Alemana de Nutrición** indica en sus argumentos sobre nutrición vegana que no se recomiendan dietas veganas durante el embarazo y la lactancia, así como en la infancia, niñez y adolescencia, ya que *“si las mujeres embarazadas y las madres lactantes comen vegano o si los niños son veganos y no toman ningún suplemento nutricional ni usan alimentos fortificados, el desarrollo y la salud de los niños pueden verse dañados, por*

*ejemplo por trastornos de la formación de la sangre (deficiencia de hierro y vitamina B12), retraso del crecimiento (desnutrición de proteínas y energía) y, a veces, trastornos neurológicos irreversibles como discapacidad intelectual (falta de vitamina B12 y yodo). El suministro inadecuado de la madre con ácido docosahexaenoico (DHA), un ácido graso de la serie omega-3, también puede afectar negativamente el desarrollo del cerebro y la retina del bebé”*.

En nuestro país vecino, el **Programa Nacional para a Promoçãõ da Alimentação Saudável del Ministerio de Salud de Portugal** llama la atención sobre varios aspectos de extrema importancia en las dietas veganas infantiles, entre las deficiencias más relevantes, que pueden conducir a un compromiso serio con la salud y el crecimiento están:

- 1) El déficit de vitamina B12, que se asocia con un deterioro irreversible del desarrollo del cerebro, el crecimiento y también anemia megaloblástica.
- 2) La falta de vitamina D y calcio, que comprometen el crecimiento óseo y la salud, así como el desarrollo muscular.
- 3) La falta de hierro, que se asocia con un deterioro del desarrollo neurocognitivo y motor, así como también con una inmunidad deteriorada.

Y vuelve a recordar la necesidad de vigilancia médica regular para esta dieta, monitoreo nutricional a través de análisis, suplementación adecuada y orientación nutricional por un profesional experimentado (nutricionista). Si no se respetan estos requisitos, *“puede haber un compromiso irreversible*

**Nueva dirección:**

**Cárnicas Gallego, S.A.**

Pol. Ind. San Miguel, sector 4 “A”

C/ Río Esera, 8

50830 Villanueva de Gallego

Zaragoza

Tel.: 976 180 120

Fax: 976 180 261

mail: [carnicasgallego@carnicasgallego.com](mailto:carnicasgallego@carnicasgallego.com)



del estado nutricional, el crecimiento y el desarrollo, o incluso un evento fatal". Estos aspectos son de mayor importancia cuanto menor es la edad cronológica y más restrictiva es la dieta.

La **Sociedad Europea de Gastroenterología Pediátrica, Hepatología y Nutrición (ESPGHAN)** afirma en el posicionamiento de su Comité de Nutrición que **"los bebés y niños pequeños no deben recibir una dieta vegana y los bebés que reciben una dieta vegana o macrobiótica, con alimentos limitados o sin alimentos de origen animal, tienen un alto riesgo de desarrollar deficiencias nutricionales"**, lo mismo que otros muchos especialistas que no recomiendan este tipo de dietas en esta etapa. Otras sociedades como la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)** indican que, como cualquier otro tipo de alimentación desequilibrada, pueden tener consecuencias negativas sobre la salud y el crecimiento de niños y adolescentes.

Pero no solo hay evidencia científica y recomendaciones médicas e institucionales, desgraciadamente existen casos reales en los que un patrón dietético restrictivo en la población infantil ha tenido daños graves como:

1) Déficits neurológicos por un déficit importante de vitamina B<sub>12</sub>, tal como indicaron ya hace unos años los expertos médicos del X Informe FAROS, realizado por el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona con la colaboración de instituciones como la Academia Americana de Pediatría o la Fundación Alicia.

2) Hospitalizaciones por desnutrición.

3) Incluso la muerte, en algunos casos de especial gravedad.

Todos esos son evidentemente casos trágicos y extremos, pero tan reales como la necesidad de una dieta variada y equilibrada.

En definitiva, durante el crecimiento y desarrollo, la alimentación debe ser especialmente variada y equilibrada e incluir todos los grupos de alimentos. La carne es un alimento que ofrece múltiples beneficios nutricionales, con una amplia variedad de nutrientes de fácil asimilación por el organismo humano. Es fuente esencial de nutrientes y su consumo está recomendado por los organismos de salud. Es fuente de proteínas de alto valor biológico, que contienen todos los aminoácidos esenciales, así como de vitaminas como la vitamina B<sub>12</sub> y de minerales como el hierro, potasio, fósforo y zinc.

Así, representa un papel fundamental en la alimentación, dentro de una dieta equilibrada y variada (junto a frutas, verduras, cereales, otros productos animales, legumbres, aceite de oliva virgen, etc.) y siguiendo las recomendaciones de consumo establecidas.

“

**durante el crecimiento y desarrollo, la alimentación debe ser especialmente variada y equilibrada e incluir todos los grupos de alimentos.**

