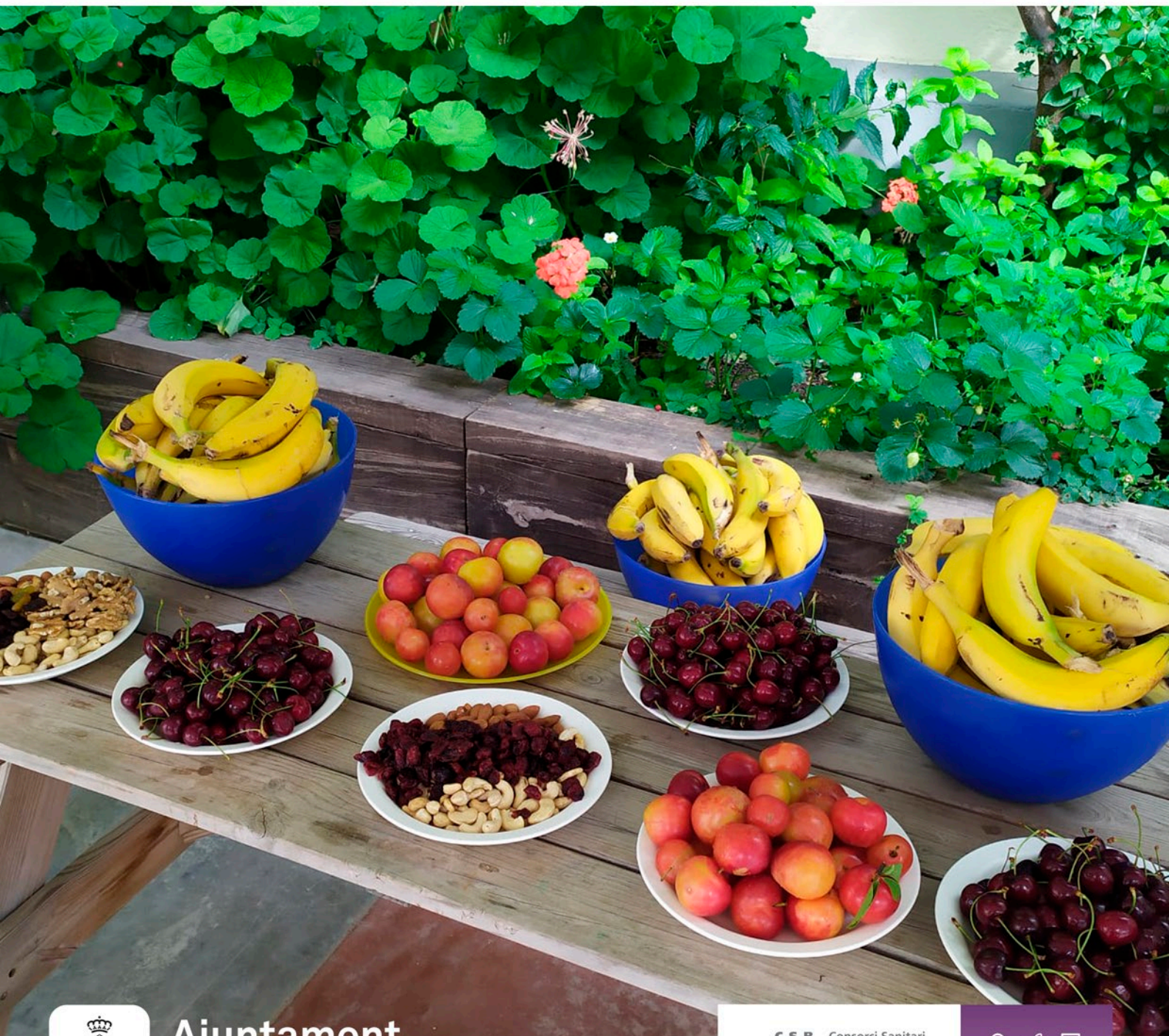

Preguntes freqüents sobre la dieta vegetariana en la infància



©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Preguntes freqüents sobre la dieta vegetariana en la infància

Responsables de l'Informe

Pilar Ramos

Autories i redacció

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Pilar Ramos, Francesca Sánchez. Agència de Salut Pública de Barcelona

Col·laboradors/es

Isabel Sala, Andrea Alaye, Núria López, Teresa Tolo, Iolanda Robles, Nabila Sánchez, Manahil Rashid (Agència de Salut Pública de Barcelona)

Marta Font (Serveis Dietètics)

Marina Barroso, Lidón Martrat (Ajuntament de Barcelona)

Cita recomanada

Blanquer M, Ramos P, Sánchez F. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Preguntes freqüents sobre la dieta vegetariana en la infància. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2022.



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

Preguntes freqüents sobre la dieta vegetariana en la infància

Què és una alimentació vegetariana?

La dieta vegetariana es basa en el consum d'aliments d'origen vegetal: cereals, verdures i hortalisses, fruites fresques i seques, llegums, tubercles, llavors i olis i greixos vegetals, i exclou, en més o menys grau, alguns aliments d'origen animal, com els ous, el lactis i la mel.

Quins tipus de dietes vegetarianes hi ha?

Taula 1. Tipus de dieta i aliments consumits i no consumits

Tipus de dieta	Aliments consumits	Aliments no consumits
Ovolactovegetariana	Llegums, cereals i tubercles, verdures, fruites, fruita seca, llavors, ous, mel, làctics i oli.	Carn, peix, marisc i els seus derivats.
Lactovegetariana	Llegums, cereals i tubercles, verdures, fruites, fruita seca, llavors, mel, làctics i oli.	Carn, peix, marisc, ous i els seus derivats.
Ovovegetariana	Llegums, cereals i tubercles, verdures, fruites, fruita seca, llavors, ous, mel i oli.	Carn, peix, marisc, lactis i els seus derivats.
Vegana	Llegums, cereals i tubercles, verdures, fruites, fruita seca, llavors i oli.	Carn, peix, marisc, ous, lactis, mel i els seus derivats.

Frugívora	Fruita, verdura que botànicament és fruita (tomàquet, albergínia, pebrot, alvocat, carabassa), fruita seca, llavors i oli.	Carn, peix, marisc, ous, làctics, mel, tubercles, llegums i els seus derivats i la major part de cereals
Crudívora	Verdura, fruites, fruita seca, llavors, mel, oli, cereals germinats, llegums germinats (tot cru, deshidratat o fermentat). De vegades, lactis, ous, carn i peix crus.	Carn, peix, marisc, lactis, ous i qualsevol planta cuinats o escalfats per sobre dels 47°C.

Font: Basulto J, Blanquer M, Manera M, Serrano P. Alimentación vegetariana en la infancia. Barcelona, Ed. Penguin Random House, 2021.

Cal tenir present que hi ha pocs estudis en relació amb la seguretat d'algunes dietes vegetarianes, com la frugívora o la crudívora, per la qual cosa els efectes i les conseqüències no són clars, especialment en nadons, infants, adolescents, dones embarassades i lactants, i, per tant, no són recomanables especialment durant aquestes etapes.

Quins són els motius per optar pel vegetarianisme?

Actualment, els motius principals pels quals s'opta per una dieta vegetariana són ètics, com serien, el respecte pel benestar i la vida dels animals, la preocupació pel medi ambient (per l'impacte ambiental que suposa la producció de carn, peix i làctics), i també, les prescripcions religioses o les consideracions sobre la salut.

És saludable una alimentació vegetariana?

Una alimentació vegetariana és saludable i nutricionalment adequada i proporciona beneficis per a la salut en la prevenció i el tractament de determinades malalties. És apropiada en totes les etapes del cicle vital, inclosos l'embaràs, l'alletament i els primers anys de vida, la infància, l'adolescència, també per a la gent gran i els i les atletes.

Segons els estudis disponibles, els infants que segueixen una alimentació vegetariana presenten una ingesta, un patró de creixement i un estatus nutricional

adequats. La seva alimentació s'apropa més que la dels infants omnívors als objectius de salut, ja que fan un consum elevat de fruites, hortalisses i llegums, baix en dolços i aperitius salats, fet que suposa un elevat consum de fibra i de vitamines antioxidants i un baix de colesterol, greix saturat, greix total i sodi. En general, presenten taxes més baixes de sobrepès i obesitat.

No obstant això, cal tenir present que hi ha pocs estudis en relació amb la seguretat d'algunes dietes vegetarianes, com la macrobiòtica (en les fases més restrictives), la frugívora o la crudívora, per la qual cosa els efectes i les conseqüències no són clars, especialment en nadons, infants, adolescents, dones embarassades i lactants, i, per tant, no es recomanen especialment durant aquestes etapes).

Cal demanar assessorament per seguir una alimentació vegetariana?

En cas que una família segueixi una alimentació vegetariana o vegana és recomanable que busqui l'assessorament d'un/a professional sanitari/ària expert/a en alimentació vegetariana, a fi de garantir la planificació correcta de l'alimentació i la cobertura de nutrients, com per exemple la suplementació de la vitamina B12.

Com es poden adaptar els plats i les receptes de la cuina omnívora a la vegetariana?

Per adaptar les receptes i les preparacions culinàries a l'alimentació vegetariana només cal substituir els aliments d'origen animal (peix, carn i derivats, en el cas de menús ovolactovegetarians, a més d'ous i lactis en el cas de menús vegans) per altres que es puguin equiparar des del punt de vista nutricional i gastronòmic.

Com a aliments proteics, en l'alimentació ovolactovegetariana la millor opció són els llegums (llenties, cigrons, mongetes blanques, vermelles i negres, pèsols, etc.) i els seus derivats (tofu, tempeh, proteïna de soja texturitzada, farina de cigró, etc.); els ous; el seitán; la fruita seca picada (nous, ametlles, avellanes, etc.) o en forma de pasta (tahina, crema de cacauet, d'avellana, etc.) en infants de menys de 4 anys per evitar el risc d'ennuegament; i els lactis (llet, iogurt i formatge).

En l'alimentació vegetariana estricta o vegana els aliments proteics es limiten als llegums (llenties, cigrons, mongetes blanques, vermelles i negres, pèsols, etc.) i els seus derivats (tofu, tempeh, proteïna de soja texturitzada, farina de cigró, etc.), el seitan i la fruita seca.

Cal tenir en compte que, una ració de llegums, com que són rics en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic, i de manera que es pot utilitzar com una alternativa a una ració de carn o de peix.

En l'alimentació vegetariana, com en el cas d'una alimentació convencional, també s'ha d'evitar el consum d'ultraprocessats d'origen vegetal com les hamburgueses, les salsitxes, les nuggets de tofu, els embotits vegetarians o vegans, etc.

Què es pot menjar per esmorzar i per berenar?

Qualsevol aliment saludable és apte per esmorzar o berenar. Es pot optar per aliments o preparacions senzilles i saludables a base de:

- Fruita fresca sencera o a trossos.
- Farinacis integrals: pa, torrades o cereals sense sucre.
- Làctics o substituïts: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) o formatge tendre o fresc (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits).
- Aigua.

Altres aliments que es poden incloure en els esmorzars i els berenars són la fruita seca crua o torrada (ametlles, nous, avellanes, etc.), la fruita dessecada (panses, prunes seques, etc.), les hortalisses de temporada (tomàquet, enciam, pebrot tendre, etc.), els aliments proteics (ous, formatge, hummus, etc.), els aliments grassos (preferentment l'oli d'oliva verge, l'alvocat, la crema de fruita seca, etc.), etc.

També hi ha altres aliments que se solen menjar per esmorzar o berenar, però el seu consum hauria de ser ocasional, com són el sucre, la mel, els xarops (d'auró, d'atzavara, de poma, d'arròs, d'ordi, etc.), la melmelada, la mantega i la margarina, els productes amb xocolata, els suc de fruita, els lactis ensucrats, la rebosteria casolana o industrial (ensaïmades, croissants, magdalenes, dònuts, etc...), els cereals ensucrats, les galetes, els embotits i altres productes vegetals ultraprocesats, etc.

Com es pot estructurar un menú vegetarià perquè sigui saludable i què ha d'incloure?

El dinar i el sopar solen ser els àpats més importants del dia, tant per la quantitat de menjar que se sol ingerir com pel temps que s'hi dedica. La seva estructura i la composició poden ser:

- **Primer plat:** hortalisses, farinacis integrals (pasta, arròs, etc...), llegums o tubercles (patata o moniato).
- **Segon plat:** aliment proteic (llegums o derivats o seitan)
- Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles
- **Postres:** fruita fresca
- Pa integral
- Aigua
- Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Els menús també es poden presentar com a plat únic:

- **Plat únic:**
 - Opció 1: llegums i hortalisses
 - Opció 2: farinacis (cereals integrals o tubercles), hortalisses i aliment proteic (ous, formatge, llegum o derivat, seitan o fruita seca)
- **Postres:** fruita fresca
- Pa integral
- Aigua
- Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

És adequat oferir menús vegetarians i vegans al menjador escolar?

En els darrers anys, el nombre creixent de famílies i d'infants que opten pel vegetarianisme ha augmentat, fet que justifica la conveniència de disposar d'una opció de menú vegetarià o vegà al menjador escolar. A més, una programació vegetariana (ovolactovegetariana o vegana) pot satisfer diferents opcions

religioses i culturals i reduir la complexitat que pot representar donar cobertura a demandes molt diverses.

En qualsevol cas, és recomanable adaptar la programació del menú vegetarià al menú estàndard, i fer-hi només les modificacions imprescindibles. Per adaptar els menús estàndard o omnívors als vegetarians només cal substituir els aliments d'origen animal (peix, carn i derivats) per d'altres que s'hi puguin equiparar des del punt de vista nutricional i gastronòmic, com són els llegums i els seus derivats i el seitán.

Podeu trobar més informació sobre aquest tema a la pàgina 44 de la guia [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#) i a l'informe i posicionament sobre la dieta vegetariana i vegana en el context del servei de menjador escolar, de l'ASPCAT.

Hi ha fonts d'informació fiables?

En podeu consultar més informació als enllaços següents:

- Els aliments proteics vegetals (ASPB): <https://www.aspb.cat/documents/memss-aliments-proteics-vegetals/>
- Piràmide vegetariana : <https://unionvegetariana.org/piramide-de-la-alimentacion-vegetariana/>
- Piràmide vegana: <https://unionvegetariana.org/piramide-de-la-alimentacion-vegana/>
- Unión Vegetariana Española: www.unionvegetariana.org
- Mi pediatra vegetariano: <https://mipediatravegetariano.com/>
- Dimequecomes: <http://www.dimequecomes.com/>
- The Vegetarian Resource Group: <http://www.vrg.org>
- The Vegetarian Society of the United Kingdom: <http://www.vegsoc.org/health>
- Veganhealth: <http://www.veganhealth.org/>
- The Vegan Society: <http://www.vegansociety.com>
- Vegetarian Nutrition: <http://vegetariannutrition.net/faq/>
- Unión Vegetariana Internacional: <http://www.ivu.org/>
- AND: <http://www.eatright.org/search?keyword=vegetarian>

Blogs de cuina:

- www.veganizando.com
- www.creativegan.com
- www.gastronomiavegana.com
- www.mivegablog.com
- www.delantaldealces.com
- www.haztevegetariano.com
- <http://www.greenkitchenstories.com/recipe-index/>
- <http://www.dimensionvegana.com/todas-las-recetas-veganas/>

Llibres de cuina

- Cocina vegana
- Veganomicon
- Mis recetas vegetarianas
- Cocina vegana mediterránea

Llibres de consulta

- Basulto J, Blanquer M, Manera M, Serrano P. Alimentación vegetariana en la infancia. Barcelona, Ed. Penguin Random House, 2021.
- Más vegetales, menos animales. Julio Basulto y Juanjo Cáceres. De bolsillo, 2017.
- Vegetarianos con ciencia. Lucía Martínez. Arcopress: 6ª edición, 2017.
- Vegetarianos concienciados. Lucía Martínez. Paidós, 2018.

Bibliografia

1. Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona, 2019.
2. Agència de Salut Pública de Catalunya. Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys). Barcelona, 2016.
3. Basulto J, Blanquer M, Manera M, Serrano P. Alimentación vegetariana en la infancia. Barcelona, Ed. Penguin Random House, 2021. Berkey CS, Rockett HR, Willett WC, Colditz GA. Milk, dairy fat, dietary calcium, and weight gain: a longitudinal study of adolescents. [Archives of pediatrics & adolescent medicine](#). 2005 Jun 1;159(6):543-50.
4. Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*. 2009 Jul;109(7):1266-82. doi: 10.1016/j.jada.2009.05.027. PMID: 19562864.
5. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, Hojsak I, Hulst JM, Indrio F, Lapillonne A, Molgaard C. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2017 Jan;64(1):119-132. doi: 10.1097/MPG.0000000000001454. PMID: 28027215.
6. Leite J. (2020). Healthy Low Nitrogen Footprint Diets. *Global Food Security*. 24. 10.1016/j.gfs.2019.100342.
7. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016 Dec;116(12):1970-1980. DOI: 10.1016/j.jand.2016.09.025. PMID: 27886704.
8. Kleinman RE. American Academy of Pediatrics. (2009). *Pediatric nutrition handbook*. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
9. Perry CL, McGuire MT, Neumark-Sztainer D, Story M. Adolescent vegetarians: how well do their dietary patterns meet the healthy people 2010 objectives? *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2002 May;156(5):431-7. doi: 10.1001/archpedi.156.5.431. PMID: 11980547.
10. Sabaté J, Wien M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. *Am J Clin Nutr*. 2010 May;91(5):1525S-1529S. doi: 10.3945/ajcn.2010.28701F. Epub 2010 Mar 17. PMID: 20237136.
11. Schürmann S, Kersting M, Alexy U. Vegetarian diets in children: a systematic review. *Eur J Nutr*. 2017 Aug;56(5):1797-1817. doi: 10.1007/s00394-017-1416-0. Epub 2017 Mar 15. PMID: 28299420.

12. Thane CW, Bates CJ. Dietary intakes and nutrient status of vegetarian preschool children from a British national survey. *J Hum Nutr Diet*. 2000 Jun;13(3):149-162. doi: 10.1046/j.1365-277x.2000.00227.x. PMID: 12383122.
13. Weder S, Hoffmann M, Becker K, Alexy U, Keller M. Energy, Macronutrient Intake, and Anthropometrics of Vegetarian, Vegan, and Omnivorous Children (1-3 Years) in Germany (VeChi Diet Study). *Nutrients*. 2019 Apr 12;11(4):832. doi: 10.3390/nu11040832. PMID: 31013738; PMCID: PMC6521189.
14. Parragon. (2012). *Cocina vegana*. Parragon.
15. Moskowitz, I. C., & Romero, T. H. (2017). *Veganomicon, 10th anniversary edition: The ultimate vegan cookbook* (10th ed.). Da Capo Lifelong.
16. Nadal, H. (2022). *MIS Recetas Vegetarianas 2022: Recetas Saludables, Rápidas Y Fáciles*. Helena Nadal.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem
f t y in

www.aspb.cat