

Afortunadamente, la planificación de comidas vegetarianas para sus niños es fácil. Sólo tiene que seguir estas sencillas sugerencias:

- Centre la dieta de su niño alrededor de granos, tanto enteros como refinados y enriquecidos. Usted puede incluir comidas como cereales enriquecidos; a los niños les encantan y ayuda a aumentar el número de nutrientes que ingieren.
- Asegúrese que sus niños obtengan suficiente calcio ofreciéndoles por lo menos 2 tazas al día de bebidas ricas en calcio como son las leches de soja, leches de arroz o jugo de naranja. Incluya suficientes alimentos ricos en calcio.
- Los niños vegetarianos obtienen suficiente hierro pero asegúrese de que coman comidas ricas en vitamina C para aumentar la absorción del hierro.
- Incluya porciones variadas de comidas ricas en proteínas como los frijoles y los productos de soja.
- Ofrezca a sus niños nueces, semillas o mantequillas de nueces y semillas todos los días; son ricos en proteínas, minerales y grasas esenciales.
- Incluya pequeñas cantidades de grasas o alimentos ricos en grasas en sus comidas como aceite vegetal, margarina o aguacates.
- Incluya comidas enriquecidas con vitamina B12 y, si su niño no recibe suficiente sol, vitamina D (o use suplementos con estas vitaminas si fuera necesario.)
- Como todos los niños, aquellos que siguen una dieta vegetariana deben comer suficientes frutas y vegetales en sus comidas diarias.

Ya ve que fácil es planear una comida vegetariana para sus niños. Y los resultados son recompensa suficiente por cualquier esfuerzo que tenga que hacer, ya que los niños vegetarianos tienen el mejor comienzo para una vida larga y saludable.

© EarthSave International, 1999

## Tome Acción

Al disfrutar de una alimentación que incluye más productos vegetales, usted puede mejorar dramáticamente sus oportunidades de vivir una vida larga y sana, ayudar a restaurar el frágil balance ecológico del planeta y apoyar una economía sustentable.

## Sea Persistente

El efecto acumulativo de sus acciones tendrán un gran impacto.

## Unase a EarthSave Para Mantenerse Informado y Para Educar a Otros.

Los programas de Earthsave están activamente ayudando a las personas a reclamar su salud y a restaurar la salud de nuestro planeta. Al unirse a EarthSave, usted aprenderá como sus selecciones alimenticias protegen y ayudan a mejorar la calidad de su vida; usted se convierte en un miembro activo en los esfuerzos de restauración del medio ambiente. Para membrecías o información, llame al (831) 423-0923.

EarthSave educa e inspira a las personas a hacer el cambio hacia una dieta basada en frutas, vegetales, granos y legumbres - selecciones alimenticias que son sanas para los seres humanos y para el planeta.



EarthSave International  
1509 Seabright Ave. Ste. B1  
Santa Cruz, CA 95062  
1-831-423-0923

email: [information@earthsave.org](mailto:information@earthsave.org)  
website: [www.earthsave.org](http://www.earthsave.org)

La versión en español de este folleto fue producido por  
EarthSave de Miami (305) 228-1116.

## Los Niños y la Dieta Vegetariana

Una dieta vegetariana para los  
niños es sana y sencilla.



Serie Educativa de  
EarthSave International

# AYUDANDO A SUS NIÑOS A EMPEZAR BIEN..



**L**a dieta vegetariana para los niños es sencilla y sana. También hay muchas ventajas al criar a sus hijos con una dieta vegetariana. Los adultos vegetarianos tienen una menor incidencia de enfermedades cardíacas, hipertensión,

cáncer del colon, obesidad, diabetes, cálculos renales e incluso enfermedades renales. Ya que algunas de estas enfermedades crónicas tienen sus orígenes en la niñez, una dieta saludable es importante desde un principio. Los niños que comen una dieta basada en productos vegetales están expuestos desde una temprana edad a una variedad de alimentos vegetales que lo ayudarán a establecer buenas costumbres alimenticias desde una tierna edad. Comerán menos grasas saturadas y colesterol y sus dietas serán ricas en vitamina C y E, folato y fibra.

Por supuesto, asegurándose que sus hijos estén bien alimentados siempre requiere de algún esfuerzo sin importar que tipo de dieta tengan. Solamente tiene que prestar especial atención a los siguientes nutrientes:

**Calcio:** Las plantas ricas en calcio tienen una ventaja sobre el calcio de origen lácteo. Contienen fitoquímicos—compuestos de origen vegetal que no se encuentran en productos lácteos y que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades. Por ejemplo, la leche de soja contiene compuestos que pueden ayudar a mejorar la salud de los huesos. Y los alimentos como los vegetales verdes contienen compuestos que pueden reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. El consumo reducido de proteínas, resultado de una dieta vegetariana, puede ayudar a mantener los niveles de calcio en los huesos. En general los alimentos de origen vegetal son una manera inteligente de obtener calcio.

Un gran número de alimentos vegetales son excelentes fuentes de calcio que puede ser absorbido por el cuerpo. Al usar algunos de los productos enriquecidos con calcio tales como leche de soja, leche de arroz y jugo de naranja, hace que sea muy fácil obtener las cantidades suficientes de calcio que se necesitan sin tener que ingerir productos lácteos. Otras fuentes de calcio son los vegetales de hoja verde como son el brócoli, el nabo y la col rizada; la melaza; el tofu hecho en calcio; hummus (una mantequilla hecha de garbanzos y pasta de ajonjolí), y los higos.

**Hierro:** Las dietas vegetarianas típicamente son más altas en hierro que las dietas que contienen carne. El hierro proveniente de fuentes vegetales se absorbe menos que el proveniente de la carne, pero la vitamina C ayuda a su absorción. Haga que sus niños tomen alimentos que proporcionen hierro y vitamina C en cada comida. Otra ventaja de una dieta vegetariana: mucho producto lácteo puede interferir con la absorción de hierro y como la leche no contiene hierro, puede desplazar a los alimentos ricos en hierro de las comidas.

**Vitamina D:** El cuerpo elabora su propia vitamina D cuando la piel está expuesta a los rayos del sol. Un niño que juega afuera por sólo 15 minutos al día puede elaborar suficiente vitamina D. Los niños de piel morena o los niños que viven en las regiones del Norte o en áreas de mucha contaminación ambiental pueden necesitar de más sol. En estos casos, el uso de alimentos enriquecidos o de un suplemento vitamínico con vitamina D es una buena idea. Pocos alimentos son naturalmente ricos en vitamina D y la leche de vaca provee este nutriente únicamente porque es enriquecida. Muchos cereales y leches de soja son también enriquecidos con vitamina D.

**Vitamina B12:** Sólo se necesitan pocas cantidades de esta vitamina, pero es importante y no se lo encuentra en alimentos de origen vegetal. Todos los niños que comen una dieta vegetariana deben consumir alimentos enriquecidos con B12 o tomar un suplemento.

**Zinc:** Incluya cereales, pan integral y nueces o semillas en la dieta de su niño todos los días para asegurar que está recibiendo las cantidades adecuadas de Zinc. Algunos niños nunca reciben suficiente zinc en su dieta, no importa que coman.

**Calorías y Grasas:** Los niños vegetarianos tienen una importante ventaja sobre los niños que comen carne: sus dietas son más bajas en grasa total y especialmente en las grasas saturadas y colesterol. Sin embargo, pequeñas cantidades de grasa son importantes en la dieta del niño para poder suplir sus requerimientos para energía y grasas esenciales. Incluya 2 o 3 cucharaditas de aceite vegetal o margarina en la dieta de su niño cada día.

**Proteína:** Los niños pueden obtener toda la proteína que requieren con una dieta vegetariana siempre y cuando ingieran suficientes calorías y coman alimentos variados. Es una buena idea asegurarse que todos los días su niño se alimente con suficientes productos ricos en proteínas como son los frijoles, los productos de soja, y las nueces o semillas. Si su niño incluye estos alimentos en sus comidas diarias e ingiere suficientes calorías, es casi imposible que tenga una deficiencia proteica.

