

VI Congreso AND

**Nutrición con el corazón:****Dietas Plant-Based en el ejercicio profesional**ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICACONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

BARCELONA

[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)**RESUMEN DE PONENCIA**

25 de noviembre de 2023

**MESA DE DEBATE**I-Nutrición clínica, dietética hospitalaria  
y consulta dietética.**PONENCIA\_1****Dietas de base vegetal en el período de la lactancia materna y primera infancia: consideraciones nutricionales para la madre y el niño en la lactancia materna y artificial, e introducción de la alimentación complementaria en el contexto de las diferentes dietas de base vegetal**Antonella Vignati<sup>1,\*</sup><sup>1</sup>Dietista-nutricionista, Centro do Bebê, Lisboa, Portugal.\*[info@escolasaudeintegraldamulher.com](mailto:info@escolasaudeintegraldamulher.com)

El número de adeptos de las dietas vegetarianas y veganas está en constante aumento en la población mundial, y la europea no es ajena a esta tendencia.

Aunque faltan datos gubernamentales oficiales sobre el número de vegetarianos en España los resultados de un estudio de 2019, estiman que el 9,9% de la población española mayor de 18 años es vegetariana o principalmente vegetariana, cifra que refleja un crecimiento del 27% de este parámetro respecto del valor publicado en el informe de 2017 de esta misma entidad<sup>1</sup>.

A pesar de las preocupaciones que aún existen relativamente a la calidad nutricional de la dieta de base vegetal, sobre todo en el embarazo y en edad pediátrica<sup>2,3</sup>, hay cada vez más evidencia que muestra que la nutrición vegetariana reduce el riesgo de la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles contemporáneas<sup>4</sup>.

Sociedades científicas como la *Academy of Nutrition and Dietetics* llevan varias décadas expresando su opinión sobre la salubridad de las dietas vegetales en la infancia y todas las fases del ciclo vital<sup>5</sup>.

En un estudio reciente realizado en Alemania, cuya población de estudio fue un grupo de niños de entre uno y tres años de edad, no se encontraron diferencias significativas ni en la ingesta energética ni en los parámetros antropométricos entre las poblaciones infantiles vegetarianas y ovolactovegetarianas y la población infantil omnívora<sup>6</sup>.

En España, trabajos científicos recientes también se han pronunciado sobre el tema, proveyendo así a los profesionales de valiosos instrumentos de trabajo<sup>7</sup>.

A su vez, en Italia, la Sociedad Científica de Nutrición Vegetariana publica de forma periódica y consistente tanto orientaciones

que se posicionan a favor de las dietas de base vegetal en la infancia como herramientas útiles para que los profesionales de salud puedan ayudar a implementarlas<sup>8,9</sup>.

Dada la gran expansión de este tipo de dietas, es fundamental que los profesionales de la nutrición sepan orientar a los pacientes y familias vegetarianas/veganos, para que su dieta sea completa y equilibrada, ya que de lo contrario se podría comprometer el estado nutricional de los pacientes en este delicado período de la vida<sup>10</sup>. Los retos que se prospectan ante el profesional de la nutrición en la atención a las familias que siguen dietas vegetarianas/veganos, incluyen, entre otras competencias:

- conocer el impacto de la dieta materna a nivel de macro y micronutrientes sobre la composición de la leche materna;
- saber orientar en la elección del producto adecuado en contexto de lactancia no materna, evitando los riesgos inherentes al uso de formulaciones caseras o bebidas vegetales no adecuadas a la edad pediátricas;
- proveer indicaciones sobre los suplementos nutricionales fundamentales tanto en la madre lactante como en el niño, incluso en dietas no estrictamente basadas en vegetales;
- orientar sobre las estrategias de maximización de la absorción de micronutrientes críticos como hierro y zinc, en el contexto de la introducción de la alimentación complementaria.

Así, el objetivo de esta ponencia es presentar algunas consideraciones nutricionales sobre las dietas de base vegetal en el periodo de la lactancia y primera infancia, abordando en particular aspectos de macro y micronutrientes críticos y suplementos nutricionales. Este análisis se hará con base en la literatura actualizada existente y las recomendaciones de las principales instituciones en lo que toca a necesidades nutricionales en estas etapas del ciclo vital.

## conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

## referencias

- (1) Lantern. The Green Revolution. Entendiendo la expansión de la ola veggie. [Internet]. Madrid: Lantern; 2019 [consultado 23 Marzo 2023]. Disponible en: <http://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2019>.
- (2) Montiel A, Salinas CM. Is vegan feeding advisable in first childhood? 2019; 1-8.
- (3) Simeone G, Bergamini M, Verga MC, Cuomo B, Antonio GD, Iacopo I Dello, et al. Do Vegetarian Diets Provide Adequate Nutrient Intake during Complementary Feeding? A Systematic Review. 2022; 1-23.
- (4) Dagnelie P, Mariotti F. Vegetarian Diets: Definitions and Pitfalls in Interpreting Literature on Health Effects of Vegetarianism. In: Vegetarian and plant-based diets in Health and Disease Prevention. p 3-10. Elsevier, 2017.
- (5) Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. J Acad Nutr Diet. 2016 1; 116(12): 1970-80.
- (6) 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; 11(4): 832.
- (7) Menal-Puey S, Martínez-Biarge M, Marques-Lopes I. Developing a food exchange system for meal planning in vegan children and adolescents. Nutrients. 2019; 11(1): 1-15.
- (8) Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Siani V, Sieri S. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2017; 27: 1037-52. doi: 10.1016/j.numecd.2017.10.020.
- (9) Baroni L, Goggi S, Battagliano R, Berveglieri M, Fasan I, Filippin D, et al. Vegan Nutrition for Mothers and Children: Practical Tools for Healthcare Providers. 2019; 11(1): 5.
- (10) Baroni L, Goggi S, Battino M. Planning well-balanced vegetarian diets in infants, children, and adolescents: The vegplate junior. J Acad Nutr Diet. 2019; 119(7): 1067-74.

VI CONGRESO AND

### Nutrición con el corazón: Dietas Plant-Based en el ejercicio profesional

Barcelona - 24 y 25 de noviembre de 2023

