

¿Qué debemos suplementar?



Vitamina B12

Siempre tiene que suplementarse, tanto ovo-lactovegetarianos como veganos estrictos. Esta vitamina sólo se encuentra en alimentos de origen animal.



Vitamina D

Se obtiene de la exposición solar y el consumo de cereales y lácteos **fortificados**.

¡¡Prestar atención!!

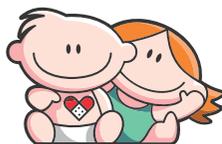
Se debe suplementar en caso de que sea deficiente.

Área de Alimentación

—
📍 Combate de los Pozos 1881
(C1245AAM) C.A.B.A.

☎ (+54 11) 4122-6000

🌐 www.garrahan.gov.ar



Hospital de Pediatría
Garrahan

Esta publicación es un aporte para la comunidad e instituciones de salud editada por:



☎ (+54 11) 2152-5255

✉ info@fundaciongarrahan.org

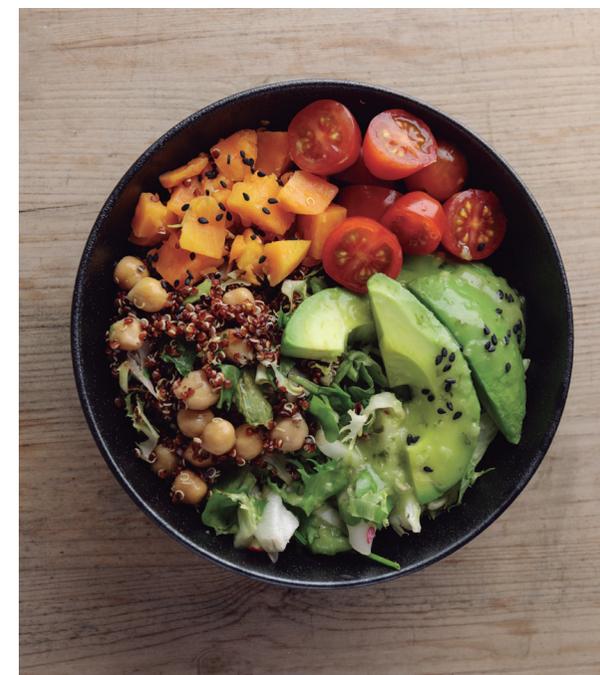
🌐 www.fundaciongarrahan.org

📱 /FundGarrahan



Hospital de Pediatría
Garrahan

**Alimentación basada
en plantas para niños
y niñas mayores
de 2 años**



www.garrahan.gov.ar

En tu alimentación diaria ¿consumís todos los grupos de alimentos representados en la gráfica?

Una **alimentación vegetariana** debe estar bien planificada, supervisada y controlada por un/a nutricionista para garantizar una alimentación completa, evitar deficiencias y optimizar el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

Frutas

Elegir frutas enteras o cortadas, son mejores que los jugos o exprimidos.

Se pueden consumir como postre, en el desayuno, entre comidas o para llevar al colegio.



Vegetales

Elegir vegetales de diferentes colores.

Consumir preferentemente las de estación. Se pueden comer crudas o cocidas, en ensaladas, purés, rellenos, al horno.

¡Hay muchas opciones!

Siempre asegurarse de un correcto lavado de frutas y verduras.



Cereales y tubérculos

Preferir integrales

Arroz, fideos, avena, polenta, cous-cous, harina de trigo integral, cebada, centeno, etc.

Pseudocereales: quinoa, amaranto, trigo sarraceno.

Tubérculos: papa, batata, mandioca, yuca, boniato.



Proteínas

Elegir fuentes variadas de proteínas.

Legumbres: lentejas, porotos blancos, porotos negros, garbanzos, alubias, soja y derivados (tofu, texturizado de soja).

Frutos secos: nueces, almendras, castañas, avellanas.

Semillas: chía, girasol, lino, sésamo, zapallo, etc.

Huevo: es una buena opción para los ovo-lácteovegetarianos.

Lácteos: leche de vaca, yogur, queso.



Es aconsejable consumirlas todos los días en cada comida.

Aceites vegetales



Aceite de lino, chía, maíz, girasol, oliva, nuez, canola. Se pueden incorporar en almuerzo y cena. Aportan calorías y grasas de buena calidad. Además, ayudan al desarrollo del sistema neurológico.

Algunos nutrientes a tener en cuenta:

Calcio

Elegir buenas fuentes de calcio: leche de vaca, quesos, yogures, bebidas a base de frutas secas, soja o arroz **fortificados**. Algunos alimentos vegetales también tienen calcio como el brócoli, coliflor, repollo, kale, almendras, semillas de sésamo molidas.

¿Cuánto calcio es necesario? Ideas para cubrirlo:

2-3 años: 2 tazas de leche o bebidas a base de vegetales fortificadas + 1 rebanada de tofu fortificado + 1 puñado de frutas secas **procesadas** + 1 cda de semillas de sésamo **procesadas**.

4-8 años: 2 tazas de leche o bebidas a base de vegetales fortificadas + 1 rebanada de tofu fortificado + 1 puñado de frutas secas + 1 cda de semillas de sésamo + 1 rebanada de queso.

9-18 años: 2 tazas de leche o bebidas a base de frutas secas fortificadas + 2 rebanadas de tofu fortificado + 2 puñados de frutas secas + 1 cda de semillas de sésamo + 1 rebanada de queso.

Hierro: Consumir alimentos fuentes en hierro (soja, tofu, legumbres, frutas secas, semillas, quinoa) acompañado de frutas y verduras ricos en **Vitamina C** (naranja, limón, kiwi, tomate, morrón verde) para mejorar su absorción.

Energía: Es necesario garantizar un aporte calórico diario adecuado a las necesidades energéticas de cada niño para lograr un crecimiento esperado.



Recomendación: avisarle al pediatra de esta elección y consultar con un/a nutricionista pediátrica.