



Nutrientes como el hierro se absorben en menor proporción de fuentes vegetales.

Patrón alimentario es cada vez más común en menores:

Una dieta vegana sin guía profesional expone a los niños a anemia y baja estatura

No se desaconseja, pero puede generar serias afecciones cuando no está bien planificada para lograr los requerimientos nutricionales.

Paulina Mella, nutricionista de Clínica Dávila Vespucio, comenta que ha notado una tendencia clara en su consulta en los últimos años: cada vez recibe más familias y niños interesados en seguir una dieta vegana.

Bárbara Castillo, nutricionista pediátrica de Clínica Universidad de los Andes, agrega que también ha observado mayor interés de pacientes infantiles por dietas basadas en plantas, incluyendo la vegana.

El fenómeno crece a medida que más padres veganos optan por alimentar a sus hijos bajo los mismos principios y que las nuevas generaciones muestran preocupaciones ambientales en relación con el consumo de carne, señalan las expertas.

La dieta vegana es más estricta que la vegetariana —excluye todo producto de origen animal, incluidos huevos y leche— y, aunque varias

sociedades científicas del mundo la reconocen como viable en la infancia, siempre enfatizan que debe ser planificada y supervisada por un profesional, advierten las especialistas.

“Porque hay que hacer múltiples cálculos para que estén cubiertos todos los requerimientos nutricionales de los niños”, explica Mella.

Castillo es enfática sobre esto: “Las sociedades de pediatría, en general, no prohíben las dietas veganas en esta población, siempre y cuando sean bien planificadas por un profesional de la nutrición infantil”.

Mariolly Gutiérrez, pediatra y nutrióloga de la Sociedad Chilena de Pediatría (Sochipe), explica que en la infancia se aconseja como primera opción una dieta omnívora balanceada, la cual permite con mayor seguridad cumplir los requerimientos nutricionales de los niños.

Sin embargo, Gutiérrez añade que los profesionales deben estar preparados para apoyar a padres y niños que adoptan una dieta vegana.

Todo paciente pediátrico que siga una alimentación basada en plantas “debe ser estrictamente supervisado por profesionales de la salud con conocimientos en el tema, especialmente en etapas como la lactancia y la adolescencia, donde los requerimientos nutricionales son más altos”, indican las recomendaciones de la Rama de Nutrición de la Sochipe.

Esto, señalan las entrevistadas, debido a que existen nutrientes críticos que deben vigilarse con especial atención, como vitamina B12, hierro, zinc, calcio, vitamina D y omega-3.

La B12, por ejemplo, solo se encuentra en alimentos de origen animal, por lo que requiere suplementación. “Si hay una carencia, pueden

aparecer temblores en las manos, hormigueos en los pies, falta de concentración e incluso efectos en el sistema nervioso central”, dice Mella.

“En el caso del hierro, si bien las verduras lo contienen, de esta fuente se absorbe en menor proporción”, explica Castillo. Y añade: “Eso puede traducirse en fatiga o anemia. Por eso, es necesario acompañar esa alimentación con estrategias nutricionales que mejoren la absorción, como el consumo de vitamina C”.

La falta de supervisión puede traer consecuencias graves. “Hay riesgo de baja estatura para la edad y hasta desmineralización ósea. Pero eso se ha observado en niños que no han sido seguidos de forma estricta por un profesional”, afirma Castillo.

Mella comenta que ha visto casos problemáticos en consulta: “Muchas veces se toma muy a la ligera la alimentación vegana. Tengo pacientes que son veganos y a veces se alimentan de papas fritas y fideos pensando que eso está bien”.