

Una investigación niega que la dieta vegana sea de riesgo en bebés - El Mundo Castellón al Día - 15/07/2021

Una investigación niega que la dieta vegana sea de riesgo en bebés

La revista *Ágora Salut* de la UJI publica una investigación que sugiere a los pediatras formación ante la problemática y urge mayor información desde atención primaria

M. RONDA CASTELLÓN

Las consultas pediátricas deben actualizarse ante el debate sobre si la dieta vegana es o no de alto riesgo para bebés no lactantes y «eliminar todos los prejuicios que existen alrededor de esa dieta», señala la investigadora y enfermera en el Hospital La Plana de Vila-real Judith Calpe.

Graduada en Enfermería por la Universitat Jaume I (UJI) de Castellón, Calpe es autora de varios estudios, algunos de ellos publicados en la revista universitaria *Ágora de Salut*, que pretenden desmontar los mitos y leyendas en torno a la alimentación vegana en todas las etapas vitales, incluidas las consideradas más críticas, como el periodo inmediato tras la lactancia.

«Popularmente se ha considerado durante muchísimo tiempo que una dieta basada en alimentos vegetales —es decir, que no provienen de animales—, no cumplía las necesidades nutricionales que requiere un bebé o un niño para su desarrollo o crecimiento», explica esta profesional de la salud, quien incide en que las investigaciones al respecto han sido capaces de desmentir esta idea y urge a que se «actualice la literatura y la formación de los profesionales sanitarios al respecto».

Calpe subraya que, «bien sea para disfrutar de los beneficios que una dieta vegana aporta a la salud individual, o bien porque cada vez hay mayor concienciación en la necesidad de cuidar el medio ambiente o en torno al sufrimiento animal, cada vez son más y más personas las que se decantan por las dietas veganas y que quieren compartir estos valores con sus hijos».

«Y pueden hacerlo sin miedo», continúa la investigadora, ya que la literatura científica avala que «la dieta vegana correctamente planificada aporta todos los nutrientes necesari-



Las dietas veganas aportan todos los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento de bebés y niños. EL MUNDO

«Cualquier dieta mal planificada, sea omnívora o vegana, resulta perjudicial»

rios en todas las etapas vitales».

Los estudios resultan concluyentes en este sentido: los vegetales aportan todos los nutrientes vitales a excepción de la vitamina B-12. «Esta vitamina que ayuda a sintetizar glóbulos rojos o ADN, si bien se encuentra en productos de origen animal como carne, pescado, leche o huevos, no es de origen animal. La fabrican ciertas bacterias, por lo que una persona vegana puede implementarla en su dieta —al igual que se realiza con los piensos con los que alimentamos a los animales— a través de suplementos», explica.

Tampoco la creencia popular de que una dieta basada en alimentos vegetales aporta pocas proteínas al organismo es cierta, según Calpe: «Existe una gran variedad de alimentos vegetales ricos en proteínas, como las legumbres, la soja y sus derivados y, aunque en menor cantidad, en cereales y frutos secos. Además, hay una gran oferta de productos veganos ricos en proteínas como el tofu o el seitán».

Recuerda que los beneficios de la dieta vegana son muy importantes para bebés y niños, no solo para adultos: «Reducen las posibilidades de sufrir obesidad o sobrepeso durante la infancia, así como la posibilidad de desarrollar durante otras etapas de la vida enfermedades como diabetes o hipertensión».

Los estudios sobre alimentación vegana en los que se basan las investigaciones de esta enfermera también corroboran el correcto desarrollo del feto y del bebé en em-

barazadas que siguen dietas vegetarianas, así como del recién nacido durante el periodo de lactancia cuando la madre es vegana.

Por todos estos motivos, esta profesional de la salud no duda en recomendar este tipo de dieta en bebés que dejan la lactancia y a lo largo del resto de su vida.

«Es hora de eliminar todos los prejuicios que existen alrededor de la dieta vegana», sentencia la enfermera, quien recuerda que «la necesidad de planificar bien una dieta para que no resulte perjudicial no es exclusiva del veganismo, sino también de las dietas omnívoras».

«Mal planificadas», continúa, «las dietas omnívoras resultan perjudiciales para la salud, especialmente cuando se abusa de la carne roja, la carne procesada u otros productos procesados. Sin embargo, se da por sentado que comer de todo, aunque sea sin planificación, es mejor que comer solo vegetales», concluye