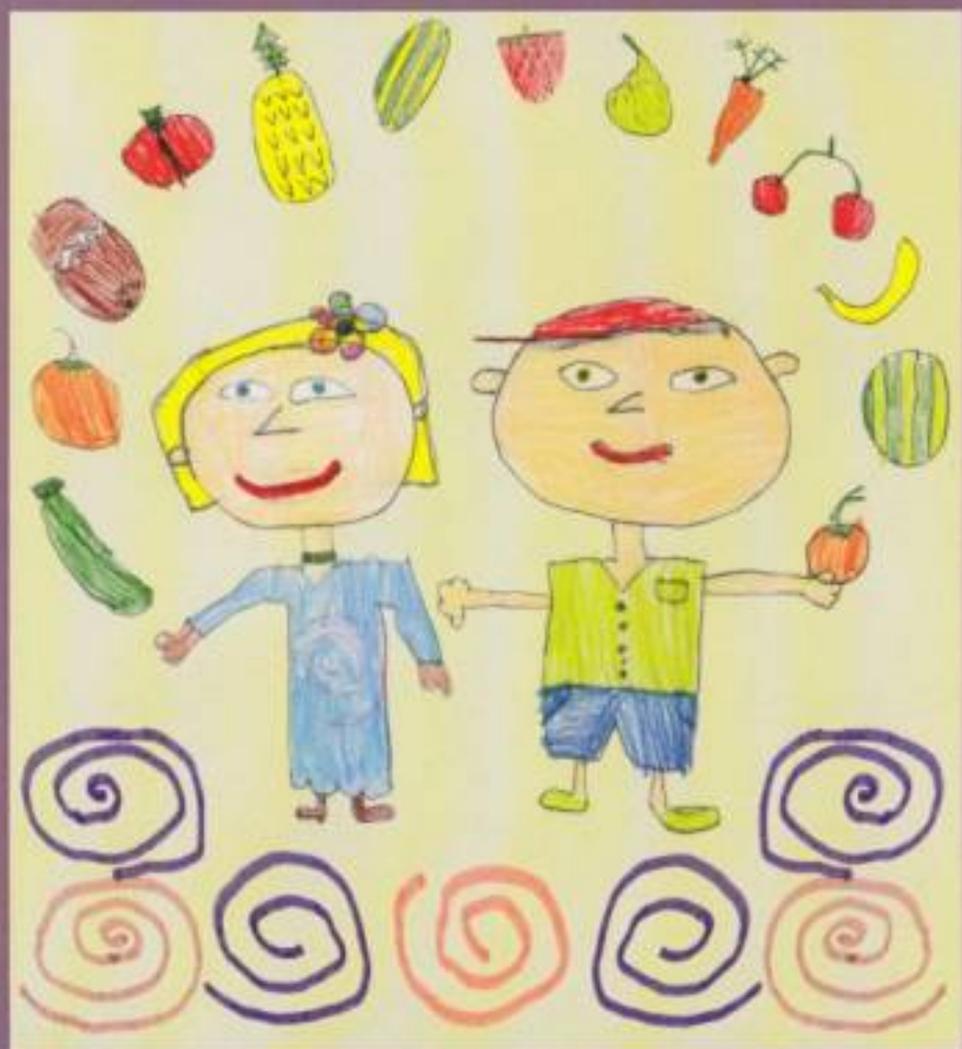




niños veganos, felices y sanos

una guía para madres y padres



David Román

La dieta vegana (100% vegetal) es capaz de proporcionar todos los nutrientes esenciales para un crecimiento óptimo a partir de fuentes vegetales, durante todas las etapas de la infancia. Al mismo tiempo ofrece a los niños una magnífica oportunidad para aprender a disfrutar de una amplia gama de alimentos sabrosos, saludables y nutritivos, mientras crecen sanos y felices en armonía con el mundo que empiezan a conocer.

El presente libro da un repaso a las necesidades nutricionales más destacables en el embarazo y en las distintas fases del desarrollo infantil. Explica cómo conseguir una dieta equilibrada con alimentos sanos, incluyendo consejos e ideas prácticas. Pero, sobre todo, su objetivo es aportar a las madres y los padres una herramienta de consulta que les permita liberarse de los mitos y los temores que con frecuencia suelen acechar durante la concepción y la crianza de un niño, y además ofrecer unas pautas generales para aplicar los planteamientos veganos a este desafío incomparable que es la maternidad/paternidad.

NOTA: Las recomendaciones incluidas en el libro están basadas en una alimentación vegana, pero son igualmente aplicables a la ovo-lacto-vegetariana.

Este libro está dedicado
a nuestro hijo Leo,
por mostrarnos el camino
día tras día.

Mensaje para los profesionales de la salud

El embarazo es una época de ilusión, pero también de ansiedad. Criar a un niño es un desafío fascinante para los padres, pero en muchas ocasiones también agotador.

Si a esto le añadimos el hecho de ser vegetarianos, todo se complica mucho más. A las propias tensiones e inseguridades que manifiestan todos los padres (especialmente si son primerizos), se añaden las dudas y críticas por el hecho de elegir traer al mundo a un niño bajo el estilo de vida vegetariano. Y si la actitud de los profesionales sanitarios en estas circunstancias no es positiva, esta experiencia se puede convertir en una pesadilla en lugar de ser algo maravilloso.

¿Es arriesgado criar a un niño como vegetariano? Pues aunque muchos profesionales de la salud mantendrán discrepancias al respecto, los estudios indican que no sólo es posible hacerlo sino que además le puede reportar múltiples beneficios.

Vivimos en una época en la que los niños se encuentran amenazados por la obesidad y diversos trastornos relacionados con ella. Una época en la que la tan alabada *dieta mediterránea* ha pasado a la historia y la dieta cotidiana de los niños deja bastante que desear. En este escenario, la opción vegetariana debe ser vista como una opción saludable, siempre que se lleve a la práctica correctamente, y el objetivo del presente libro es orientar en este sentido.

La opinión oficial de la *Asociación Americana de Dietética*, una de las organizaciones más prestigiosas en el ámbito

de la nutrición, es que

“las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y proporcionan beneficios para salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades”.

En el caso concreto del embarazo y la crianza de los niños, afirman:

“Las dietas veganas, lacto-vegetarianas y ovo-lacto-vegetarianas bien planeadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo y la lactancia. Las dietas veganas, lacto-vegetarianas y ovo-lacto-vegetarianas cubren las necesidades de bebés, niños y adolescentes y promueven un crecimiento normal^[10]”.

En este sentido quisiéramos transmitir que la opción vegetariana no debe ser menospreciada a priori, y si bien es cierto que alguna de sus variantes puede llegar a ser arriesgada (e incluso peligrosa) por el hecho de ser muy restrictiva, una dieta vegetariana variada y equilibrada, bien planeada, es una opción totalmente saludable. Rechazamos que se desprecien genéricamente como “dietas de culto^[95]”. Estamos de acuerdo con los expertos en considerar que algunas variantes *crudívoras* o *macrobióticas* no son adecuadas para los niños, pero desde luego las dietas vegetarianas completas y variadas ofrecen toda la nutrición que un niño puede necesitar para crecer sano y feliz^{[3][7][10][22][100]}. Indudablemente, se debe prestar atención a determinados factores: tomar suplementos de vitamina B12, y quizás vigilar el estatus de yodo y vitamina D. Pero por lo demás, una dieta variada y equilibrada no tiene por qué

presentar ningún problema para el desarrollo del embarazo y para los niños.

Todos los padres desean lo mejor para sus hijos, y los profesionales sanitarios deberíais respetar la decisión de haber escogido el estilo de vida vegetariano y apoyarles sin censurar su elección. Sin duda, vuestro papel como profesionales sanitarios es crucial e insustituible para el éxito en este proceso: velar por el óptimo estado de madre y bebé, detectar y corregir posibles problemas, pero sin amedrentar o atemorizar sin fundamento.

Desde aquí queremos pedir a los profesionales, que también deseáis el bien de los niños, la máxima comprensión y colaboración para cooperar positivamente con los padres y ayudarles a lograr que su elección vegetariana sea llevada a la práctica sin interferencias con el objetivo de procurar el bienestar físico y psicológico del niño o niña que empieza su andadura en este mundo.

Muchas gracias por vuestra comprensión y colaboración.

Presentación

Junio 2008. Una empresa puntera del sector de la charcutería, de cuyo nombre no quiero acordarme, lanza una campaña publicitaria en televisión protagonizada por una familia vegetariana, compuesta por la madre y el padre, una niña y un adolescente. El anuncio está cargado de tópicos (son *hippies* con melenas, viven en el campo, la niña mordisquea una zanahoria...) y trata de que el adolescente les pide a sus padres probar la carne aunque sea una sola vez, en un acto de rebeldía propio de la edad. La madre le dice que, para “hacerlo bien”, tiene que escoger la marca anunciada. Al probarlo, al chico se le saltan las lágrimas del supuesto placer...

No voy a entrar a valorar este anuncio, que por su tono ridiculizante ha sentado bastante mal en nuestro colectivo. Sin embargo, siempre intento subrayar los aspectos positivos de las cosas, y en este caso también los veo. En primer lugar, el hecho de que aparezca una familia que ha criado a sus dos hijos como vegetarianos y sin haber probado nunca la carne ya está transmitiendo el mensaje de que **es algo perfectamente viable**, y los chicos aparecen perfectamente sanos (al margen de que los pinten como un poco lunáticos). En segundo lugar, es algo muy real que los padres de niños vegetarianos se tendrán que enfrentar antes o después a esa situación: que los niños se planteen probar los productos de origen animal que en el hogar no se les han ofrecido. Y es bueno estar mentalizado de ello.

En nuestro contexto social, muchas personas pueden llegar a aceptar que, para un adulto, las dietas vegetarianas

en general y la vegana en particular quizás estén bien, pero para un niño que tiene que crecer... ¡¡es imposible!! ¿No es una temeridad irresponsable? A la mayoría de nosotros nos han enseñado que los niños han de comer mucha carne y muchos productos lácteos para crecer fuertes y sanos. Pero lo cierto es que los niños criados como veganos (es decir, con una dieta 100% de origen vegetal) pueden obtener perfectamente todos los nutrientes esenciales para un desarrollo óptimo.

Una buena nutrición es vital para el bienestar de nuestros niños, al igual que lo es para el nuestro. Muchos problemas de salud, causados en gran medida por la dieta, tienen su origen ya en la niñez. Los problemas de peso se están agravando cada vez más entre nuestros niños y contribuyen a muchos problemas posteriores en la vida.

Aunque en general se sabe que hay que criar a los niños con la mejor dieta posible, esto puede representar todo un desafío para los padres. Quizás la consideración más importante para los niños es esta: la infancia es el momento en que se establecen los hábitos dietéticos, unos hábitos que ejercen un efecto para toda la vida^[21]. Los padres somos responsables en gran medida de que nuestros hijos adquieran un apetito por los muslos de pollo, los chuletones, las hamburguesas, las patatas fritas, las bebidas gaseosas... o bien por otros alimentos más saludables. En términos generales, **los niños que son criados con dietas basadas en vegetales presentarán en edades posteriores un menor riesgo de muchas enfermedades graves, y tenderán a ser más esbeltos y a vivir más años.**

La dieta vegana es capaz de proporcionar una nutrición excelente durante todas las etapas de la infancia, desde el nacimiento hasta la adolescencia. Empezando por la leche materna, esencial durante al menos los seis primeros meses de vida, y después junto con la introducción progresiva de alimentos sólidos, la dieta vegana ofrece una magnífica oportunidad a los niños para aprender a disfrutar de una

amplia gama de alimentos sabrosos y nutritivos, mientras crecen sanos y felices en armonía con el mundo que empiezan a explorar y conocer.

En el presente libro daremos un breve repaso a las necesidades nutricionales más destacables en las distintas fases del desarrollo infantil. Explicaremos cómo conseguir una dieta equilibrada con alimentos sanos. También compartiremos métodos y trucos para hacer más atractiva la comida a los niños, con ideas prácticas y recetas deliciosas para la vida diaria y las ocasiones especiales.

Pero, sobre todo, deseamos aportar a las madres y los padres una herramienta de consulta que les permita liberarse de los mitos y los temores que con frecuencia suelen acechar durante la concepción y la crianza de un niño, y además ofrecer unas pautas generales para aplicar los planteamientos veganos a este desafío incomparable que es la maternidad/paternidad.

Sin embargo, quisiéramos recalcar desde el principio que con los niños no existe un patrón estándar válido para todos. Cada niño es un universo distinto, con su personalidad, sus gustos, sus necesidades, su herencia... y en este sentido, las madres/padres han de ser capaces de adaptar las ideas generales que reciban a su caso concreto e irrepetible. Este gran desafío, es perfectamente superable gracias al instinto que todos conservamos en nuestro interior, y al sentido común. Todos los obstáculos pueden ser superados satisfactoriamente. Nosotros aportaremos los datos de las investigaciones y también nuestra experiencia personal, pero esto no significa que sea aplicable en todos los casos; probablemente a veces no lo será.

Ante todo, las futuras madres y los futuros padres **debeís sentiros totalmente seguros** sobre la decisión de llevar un embarazo vegano y criar al niño como vegano. Durante esta delicada fase de la vida, tendréis que enfrentaros con diversas opiniones discrepantes de familiares, amigos y profesionales de la salud, que en general no van a ser parti-

darios de la postura vegana. Por eso tenéis que ser conscientes de que, antes que vosotros, muchas familias han traído niños a este mundo siguiendo un estilo de vida vegano, sin mayores problemas que el resto. Vosotros también sois capaces de hacerlo; simplemente tenéis que estar convencidos de ello.

Pero **debemos ser conscientes de que en la sociedad no contamos con una aceptación positiva**. Nuestra opción se ve con recelo, y por desgracia nos arriesgamos no sólo al reproche de los profesionales sanitarios, sino también en casos extremos a sufrir una persecución por parte de la justicia. En los últimos años se ha creado una conciencia social frente al maltrato de la mujer y de los niños, algo que es muy positivo, pero que en alguna ocasión puede ser utilizado en nuestra contra, porque ante una sospecha de negligencia en cuestiones de alimentación de los hijos, pueden intervenir los servicios sociales y se puede llegar a la retirada de la custodia a los padres. Como afirmaba recientemente Antonio Fernández Castillo en su blog de *El País*^[160].

“Junto a las conocidas formas de maltrato, el físico, el emocional (reiterados insultos), la negligencia o los abusos sexuales, surgen otros como el institucional y el que se genera «por las nuevas adiciones sociales». Entre ellos, se sitúa el que se crea cuando padres vegetarianos no contribuyen al desarrollo adecuado de su hijo, los grupos «antivacunas» o «antiescuela» o el que desemboca en los niños «del botellón cibernético»”.

Por el simple hecho de criar a un niño como vegetariano, se nos podría investigar... en el caso de que el niño tenga carencias y no esté recibiendo una alimentación completa, los padres pueden perder la custodia del hijo y éste puede pasar a estar tutelado por el organismo competente

de su Comunidad autónoma. No tenemos noticias de que haya sucedido en nuestro país, pero sí se ha dado el caso en otros países. El caso más reciente, el de una niña vegana de 12 años en Escocia que ingresó en el hospital con un problema severo en los huesos, y cuyos padres se enfrentan ahora con la justicia^[161]. Un caso extremo es el que se produjo en Estados Unidos en 2007, en que los padres de un bebé de 6 semanas que murió desnutrido tras intentar alimentarlo con leche de soja y zumo de manzana, fueron acusados de un delito grave de maltrato y asesinato, y fueron condenados a una pena de cadena perpetua^[162]. Ahora bien, estos casos aislados no son consecuencia de ser veganos, sino de la irresponsabilidad o temeridad de los padres. También se registran casos de negligencia en el caso opuesto: en el Reino Unido saltó a la actualidad en 2007 el caso de un niño de 8 años que pesaba 90 kilos porque sólo comía comida basura, cuya madre iba a perder la custodia y que al final los servicios sociales decidieron que la mantuviese pero contando con asesoramiento para que empezase a hacer ejercicio y a variar los hábitos de su dieta^[163].

Todo esto no debe alarmaros, simplemente es para poner de manifiesto otro punto más que debe hacernos reflexionar sobre la importancia de cuidar la alimentación vegana de nuestros hijos de forma consciente y responsable.

En general, algo que ayuda a los padres que desean criar a sus hijos como vegetarianos o veganos, es conocer la experiencia de otros padres. En este sentido, incluimos al final del libro un apartado especial con testimonios reales facilitados voluntariamente por padres veganos, que pueden resultar muy ilustrativos. Pero como complemento, incluimos a continuación los resultados de una encuesta que pueden ayudar a ponernos en perspectiva.

A continuación citamos datos reales procedentes del Reino Unido, donde la asociación *Animal Aid*, el mayor grupo de defensa de los derechos animales de dicho país, rea-

lizó en 2003 una encuesta entre cerca de 800 familias vegetarianas^[46]. Los resultados mostraron que la mayoría de padres vegetarianos consiguen criar a sus hijos como vegetarianos sin dificultades destacables, pero que persisten los prejuicios y el asesoramiento inadecuado. Los padres afirman que suelen recibir apoyo de sus amigos, pero poco por parte de otros miembros de su propia familia. En cuanto a los encuentros con los profesionales sanitarios, las experiencias negativas más o menos igualaron a las positivas. En la escuela, aunque la presión o intimidación por parte de los compañeros, sentirse incómodos, o los encuentros negativos con los profesores pueden ser un problema para los niños vegetarianos, estas experiencias rara vez llegan a ser tan negativas como para persuadirles de empezar a comer carne.

Estas son algunas de las cifras obtenidas del estudio:

—El 64% de los padres decidieron criar a sus hijos como vegetarianos desde el nacimiento y se mantuvieron en esa decisión.

—De todos ellos, el 53% afirmaron no haber tenido problemas con los familiares u otras personas.

—Además, el 17% de los encuestados se habían hecho vegetarianos después de ser padres.

—De entre los padres que estaban criando a sus niños como vegetarianos, el 18% afirmaron haberse sentido alentados por su médico (11% ligero apoyo, 7% respuesta entusiasta) y el 20% haberse sentido alentados por los auxiliares sanitarios (12% moderado; 8% entusiasta).

—De entre el 81% de padres que estaban criando a sus niños como vegetarianos, el 20% decían haber experimentado presión negativa de su médico (15% moderada; 5% fuerte). El 19% informaron de presión negativa por parte de los auxiliares sanitarios (12% moderada; 7% fuerte).

—El 5% por ciento de los padres tenían la intención de criar a sus niños como vegetarianos pero después cambiaron de idea. De este 5%, el 30% estaban preocupados por la salud de sus niños y el 30% fueron persuadidos por alguien para introducir la carne en sus dietas —a veces su médico o su asistente sanitario/comadrona.

—El 14% de los padres vegetarianos no tenían ninguna intención de criar a sus niños como vegetarianos. Tan sólo el 3% de estos fueron asesorados en contra del vegetarianismo por un profesional sanitario o comadrona.

—De entre el 81% de padres que estaban criando a sus niños como vegetarianos, el 54% habían recibido presión negativa de otros miembros de la familia (36% moderada; 18% fuerte), mientras que el 20% habían recibido aliento (9% ligero; 11% entusiasta)

—De este 81%, el 37% habían recibido presión negativa por parte de otros padres (27% moderada; 10% fuerte), y el 16% habían recibido aliento (9% ligero; 7% entusiasta).

—De entre el 81%, el 15% habían recibido presión negativa por parte de amigos (12% moderada; 3% fuerte), y el 19% habían recibido aliento (9% ligero; 10% entusiasta).

—De entre el 64% que habían mantenido su decisión de criar a sus niños como vegetarianos desde el nacimiento, el 30% afirmaron que no confiaban en ciertos parientes o amigos para asegurarse de que sus niños no recibieran carne cuando estuvieran a su cuidado.

—De entre el 18% de aquellos niños que posteriormente volvieron a comer carne, el 13% dijeron que fue porque no les atendían adecuadamente en la escuela, el 7% por sentirse avergonzados de ser vegetarianos y el 14% por ser intimidados a causa de su dieta.

—De entre el 81% de padres que estaban criando a sus niños como vegetarianos, el 13% dijeron haber afrontado presión negativa de los profesores (9% moderada; 4% fuerte), y el 9% dijeron haber recibido aliento (6% ligero; 3% entusiasta).

—Del 14% de padres que no tenían ninguna intención de criar a sus niños como vegetarianos, el 7% dijeron que deseaban que sus niños congeniasen bien con sus compañeros y pensaban que el hecho de ser vegetarianos causaría problemas.

—De entre el 5% de padres vegetarianos que tenían la intención de criar a sus niños como vegetarianos pero que después cambiaron de opinión, el 17% pensaron que los niños estaban siendo privados de algunos alimentos que les gustaban y el 11% dijeron que no se servía mucha comida vegetariana en sus escuelas.

—De entre el 64% de padres que decidieron criar a sus niños como vegetarianos, el 34% dijeron que era problemático ir de visita a casa de los amigos o comer fuera de casa, por ser difícil conseguir opciones vegetarianas para sus niños.

—De entre el 18% de niños que volvieron a comer carne, los padres del 35% de ellos dijeron que había sido porque les habían ofrecido carne y les gustó el sabor, mientras que el 32% afirmaron que había sido porque los niños querían comer carne en lugares como McDonald's con sus amigos.

Capítulo 1

Introducción a la alimentación vegana

Los productos de origen animal no constituyen por naturaleza una parte esencial de nuestra dieta, a pesar de que la gran mayoría de personas están convencidas de que comer carne, leche y huevos es no sólo sano, y natural, sino también algo imprescindible para mantener la vida humana. Esta creencia en las propiedades casi mágicas de tales productos está profundamente arraigada en nuestra cultura, por razones históricas y sociológicas, e inevitablemente nos remonta a los tiempos en que sólo los ricos podían permitirse el “lujo” de comer *carne*, mientras que la mayoría de la gente llevaba una alimentación con escasísimos productos de origen animal.

Pero en realidad, tales productos acarrearán repercusiones negativas para la salud humana por sus componentes naturales, que no están adaptados a nuestras necesidades y características fisiológicas, dejando a un lado los repetidos escándalos de salud pública relacionados con la cría intensiva de ganado, que son bien conocidos por todos. Cada vez se tienen más evidencias científicas de que los alimentos de origen vegetal son los más indicados para el bienestar del ser humano. Por ello, eliminar los productos animales de la dieta no sólo se está convirtiendo en algo de sentido común, sino también en la opción dietética más saludable.

Como afirma el Dr. Tom Sanders,

“la carne es un elemento opcional y no un elemento esencial de las dietas humanas, y las dietas basadas en vegetales son nutricionalmente adecuadas siempre que no sean restrictivas en variedad o calidad”^[53].