

Lista de alimentos ricos en nutrientes importantes para vegetarianos

Las dietas vegetarianas (ovo láctea) se desaconsejan en la primera infancia por las consecuencias de una dieta desequilibrada. En caso de iniciar una dieta vegetariana en menores de 2 años de edad se recomienda una revisión exhaustiva por un dietista o un experto en nutrición infantil para ofrecer pautas de alimentación individualizadas.

De acuerdo a la edad del niño podrías usarse los siguientes alimentos:

7 a 9 meses: Leche de soya fortificada, Tofu, Patatas, Naranja, Ciruelas.

9 a 12 meses: Yema de huevo, Lentejas, Garbanzo, Frijoles de soya, Higos deshidratados, Chicharro, Pasitas, Brócoli, Nabo, Cebada, Germen de trigo, Pan integral.

Mayor de 12 meses: Alubias, Frijoles de soya, Frijoles negros, Frijoles pintos cocinados (evitar enlatados), Chicharos, Col china, Huevo entero, Jugo de tomate, Jugo de naranja fortificado.

Mayor de 18 meses: Leche de vaca, Queso Cheddar, Cereales para desayuno fortificados, Champiñón.

Mayor de 4 años: Almendras, Cereales para desayuno, Carne vegetariana fortificada, Nuez de la India, Mantequilla de maní, Cacahuete horneado, Levadura nutricional, Alimentos vegetarianos industrializados y fortificados.