

Dra. Inmaculada Baeza y Dra. Elena de la Serna

# Felices sin comer perdices

Guía para padres vegetarianos



PAIDÓS

DRA. INMACULADA BAEZA  
DRA. ELENA DE LA SERNA

# FELICES SIN COMER PERDICES

Guía para padres vegetarianos

1.ª edición, mayo de 2019

© Inmaculada Baeza Pertegaz y Elena de la Serna Gómez, 2019

© de todas las ediciones en castellano:

Editorial Planeta, S. A., 2019

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-493-3586-0

Fotocomposición: Lozano Faisano, S. L.

Depósito legal: B. 8.972-2019

Impresión y encuadernación en Medianil

Figura 3.1: © Cortesía de la Real Sociedad Española de Química

Figura 3.3: © Cortesía de <entrenasalud.es>

Figura 5.1: © 2008 Loma Linda University, School of Public Health, Department of Nutrition

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# SUMARIO

Prefacio .....	7
Introducción .....	9
1. ¿Qué es ser vegetariano? Definición, tipos y motivaciones .....	13
2. Breve historia del vegetarianismo .....	25
3. Conceptos básicos sobre nutrición en la infancia y la adolescencia (I): hidratos de carbono, proteínas y lípidos .....	35
4. Conceptos básicos sobre nutrición en la infancia y la adolescencia (II): vitaminas y minerales .....	47
5. Etapas de crecimiento del niño y alimentación: del embarazo a la adolescencia .....	67
6. Posibles déficits nutricionales del niño y del adolescente vegetarianos .....	93
7. Pasar a la práctica: los nutrientes esenciales que necesita el niño y cómo obtenerlos .....	109
8. Ventajas de la alimentación vegetariana para el niño y el adolescente .....	119
9. El niño y el adolescente vegetarianos, ¿son diferentes? .....	131
10. Preguntas que los padres se pueden plantear y sus respuestas .....	141

Anexos	
Anexo 1. Listado de alimentos y sus nutrientes . . . . .	155
Anexo 2. Recetas . . . . .	179
Notas . . . . .	203
Bibliografía . . . . .	211

## Capítulo 1

# ¿QUÉ ES SER VEGETARIANO? DEFINICIÓN, TIPOS Y MOTIVACIONES

Quien quiere cambiar busca los medios; quien no quiere busca disculpas.

PROVERBIO ANÓNIMO

## ¿QUÉ ES SER VEGETARIANO? DEFINICIÓN

El término vegetariano fue acuñado por primera vez en 1842; sin embargo, oficialmente empezó a utilizarse al fundarse la Vegetarian Society el 30 de septiembre de 1847 en Mánchester. Se trata de una palabra habitualmente utilizada para referirse al régimen alimentario que se abstiene de consumir cualquier tipo de carne animal. Existe la creencia de que etimológicamente la palabra vegetariano proviene de los términos latinos *vegetare*, que significa «crecer» y *vegetalis*, que alude a la «capacidad de crecer»; sin embargo, la palabra vegetariano deriva del latín *vegetus*, que significa «sano» o «fuerte».

El vegetarianismo no es considerado por sus seguidores únicamente como un tipo de dieta, sino más bien como una filosofía o estilo de vida elegido libremente por distintas motivaciones. Entre las más frecuentes comentaremos las éticas, las médicas, las estéticas, las religiosas y otras, como las cuestiones ecológicas o económicas.

- *Motivación ética.* Lo que lleva a una persona a optar por seguir un estilo de vida vegetariano varía evidentemente de una persona a otra, pero entre las causas más habituales están las éticas. Las motivaciones éticas están relacionadas con el hecho de matar animales para el consumo humano, habiendo otras fuentes de alimentación disponibles. Las personas vegetarianas por motivos éticos (una gran mayoría) suelen ser grandes defensoras de los derechos de los animales y se posicionan contra el maltrato que sufren estos en granjas y mataderos, donde son tratados como mero producto para el consumo. Teniendo en cuenta estos principios morales, no es de extrañar que las personas que acogen el vegetarianismo por motivos éticos estén en contra del uso y consumo de otros productos derivados animales, como las pieles o las plumas.
- *Motivación médica.* Sin entrar excesivamente en este tema, en el que se profundizará más tarde, en el capítulo 9, es importante destacar algunos de los beneficios médicos que se han asociado a la dieta vegetariana. Así, la Asociación Dietética Americana se posiciona a favor de una dieta vegetariana siempre y cuando (y esto es fundamental, como se verá en los siguientes capítulos) esta esté bien planificada. Se ha demostrado científicamente que las dietas bajas en contenidos grasos (como la vegetariana) ayudan a la prevención de determinadas enfermedades, entre las más estudiadas se encuentran: las cardiovasculares, la diabetes y diversos tipos de cáncer.
- *Motivación estética.* Este tipo de argumentos se relacionan con el olor, el color y el concepto de comer *carne muerta*. Un ejemplo de ello sería el del premio Nobel de Literatura George Bernard Shaw (1856-1952) que consideraba un tipo de canibalismo incluir cualquier tipo de carne animal en la dieta. Las personas vegetarianas con motivaciones estéticas consideran

desagradable el color, el olor o la textura de la carne y lo equiparan en muchas ocasiones a «comer un cadáver».

- *Motivaciones religiosas.* Existen determinadas religiones que prohíben comer carne. Quizá el exponente más claro sea el jainismo. Se trata de una religión india que surgió a lo largo del siglo VI a. C. Sin entrar a describir esta religión, entre sus preceptos fundamentales se encuentra el de *ahimsa* o «no violencia», que incluye el amor y la compasión por todos los seres, sean o no humanos. No es de extrañar entonces que hayan adoptado el vegetarianismo en su código de conducta, al considerarlo una forma de practicar la no violencia que predicán. Otras religiones que promueven el vegetarianismo son el budismo o el adventismo, que a pesar de sus diferencias, tienen en común el respeto a todas las criaturas, sean o no humanas.
- *Otras motivaciones.* Entre los argumentos que exponen las personas que optan por una vida vegetariana podemos mencionar los motivos ecológicos o económicos, que si bien son diferentes están intrínsecamente ligados. Así, los defensores de la motivación ecológica vinculan su opción de vida al hecho de que la alimentación vegetal consume menos recursos y es amable con el medioambiente. Por poner un ejemplo de a qué nos referimos, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la industria ganadera ha producido más gases con «efecto invernadero» que el sector del transporte y es una de las principales causas de la degradación del suelo y de los recursos hídricos. En cuanto al tema económico, tras el último ejemplo es obvio que está estrechamente vinculado al ecológico. Entre los argumentos de las personas con motivación económica se encuentra el hecho de que gastamos más grano en alimentar a los animales que posteriormente consumiremos que a los humanos. Así, en muchos países pobres, toneladas de este grano, fuente



de proteínas, no se destina a alimentar a la población, sino al ganado. Esto hace que un kilo de proteína animal sea hasta veinte veces (siete veces según los científicos que solo consideran el peso de la parte comestible del animal) más caro que un kilo de proteína vegetal. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la ingesta del ganado supone el 95% de la producción mundial de soja y el 44% de la de cereales.

## TIPOS DE VEGETARIANISMO

Tendemos a equiparar vegetarianismo con la dieta de todo aquel que no consume carne animal, sin embargo como en todo, hay grados y diferentes tipos de personas vegetarianas: desde aquellas que no consumen ningún producto derivado animal (veganos) hasta personas vegetarianas que aceptan el consumo de leche o huevos que, evidentemente, provienen de los animales. A continuación se ofrece un listado de los diferentes tipos de vegetarianismo que se pueden encontrar en la actualidad:

- *Veganos*. No consumen ningún producto derivado animal, incluyendo huevos, leche o miel. Suelen basar su vegetarianismo en motivos éticos y renuncian a cualquier tipo de uso, ya sea alimentario o de otro tipo, de cualquier producto animal.
- *Ovovegetarianos*. Consumen huevos, pero no aceptan la leche ni sus productos derivados.
- *Lactovegetarianos*. Justo al revés que los anteriores, toman leche y derivados lácteos, pero no consumen huevos.
- *Ovolactovegetarianos*. No comen carne animal, pero sí leche, huevos y productos derivados de estos. Suele ser la versión más conocida del vegetarianismo y quizá la más común en Europa.

- *Apivegetarianos*. Son vegetarianos que incluyen la miel en su dieta; si además consumen huevos, se denominan *apiovovegetarianos*; si también toman leche, serían *apiovolactovegetarianos*, etc.
- *Crudívoros*. El crudivorismo es un tipo de vegetarianismo en el que los productos se consumen preferiblemente crudos y nunca calentados por encima de los 46,7 °C, ya que se considera que por encima de esta temperatura se alteran los nutrientes.
- *Crudiveganos*. Como indica la palabra, son personas que abrazan ambos ideales, y por tanto son crudívoros y veganos simultáneamente.
- *Frugívoros*. Se alimentan única y exclusivamente de fruta. De todas las dietas de tipo vegetariano, esta es sin duda una de las más criticadas, dado el bajo aporte de proteínas existente en la fruta, así como por las carencias de algunas vitaminas, como la B<sub>12</sub>.

La siguiente tabla resume los principales tipos de vegetarianismo y los alimentos consumidos en cada uno de ellos.

**Tabla 1.1.** *Principales tipos de vegetarianismo*

	Fruta	Leche	Huevos	Verdura	Cereal	Miel
Vegano	✓			✓	✓	
Ovovegetariano	✓		✓	✓	✓	✓
Lactovegetariano	✓	✓		✓	✓	✓
Ovolactovegetariano	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Frugívoros	✓					

Llegados a este punto, es conveniente aclarar también algunos conceptos que pueden dar lugar a confusión y que se relacionan bien directa, bien indirectamente, con la dieta vegetariana, como pueden ser los de la *dieta macrobiótica* o la *pescetariana*.

- *Alimentación macrobiótica*. La dieta macrobiótica no es necesariamente vegetariana. Se trata de un tipo de dieta basada en la comprensión de las propiedades de los alimentos y en los conceptos del *yin* y el *yang*, dos fuerzas opuestas que formarían un «todo». Así, se clasifican los alimentos como *yin* o *yang* y deben administrarse en proporciones adecuadas (de cinco a uno). Los seguidores de una dieta macrobiótica no son vegetarianos, dado que ocasionalmente pueden consumir algunas carnes blancas, especialmente pollo y pavo.
- *Alimentación pescetariana*. No son vegetarianos, dado que comen pescado, aunque no comen carne de mamíferos —como la oveja, el cerdo o la vaca—. La alimentación pescetariana y la pollovegetariana (admiten el consumo de pollo y pavo) podrían englobarse en la tendencia conocida como semivegetarianismo.
- *Flexitarianos*. Término utilizado para definir a aquellas personas que habitualmente siguen una dieta vegetariana, pero que en determinadas ocasiones, habitualmente situaciones sociales como cenas familiares o de empresa, consumen carne animal de forma puntual.
- *Reducetarianos*. Son aquellos que quieren reducir, aunque no abandonar, el consumo de carne animal de su dieta. Sus motivaciones suelen ser muy similares a la de los vegetarianos: por cuestiones éticas, medioambientales y de salud.

## LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENTES VEGETARIANOS, Y SUS MOTIVACIONES

Claramente, tenemos que diferenciar entre niños y adolescentes.

### El niño vegetariano

Es evidente que la mayor parte de los niños que siguen una alimentación vegetariana no lo hacen motivados por ninguna de las razones que se han expuesto en apartados anteriores. Durante la infancia, particularmente en la primera (de los cero a los dos años) y segunda infancia (de los dos a los cinco años), los padres son los que toman todas las decisiones relacionadas con los hábitos básicos de sus hijos, no únicamente los asociados con la alimentación, sino también todos aquellos vinculados, por ejemplo, con el sueño o la higiene. Todo ello forma parte de la educación básica que se da a los niños. Los padres basan estas decisiones no solo en considerar cuáles son los hábitos de vida más saludables para sus hijos, sino también en lo que consideran más correcto, dependiendo de su propia filosofía de vida, forma de pensar, moral o ética. Así, unos padres que son vegetarianos por motivos éticos, es decir, que optan por esta forma de vida basándose en argumentos como el rechazo al sufrimiento animal, probablemente intentarán transmitir este tipo de ideales a sus hijos. Lo mismo puede pasar con el resto de las motivaciones: hay niños que pueden ser vegetarianos respondiendo a la motivación religiosa o incluso medioambiental que tienen sus padres. Lo que está claro es que, en esta etapa de la vida, los pequeños adaptan su aprendizaje a lo que sus padres consideren correcto, y sus propias motivaciones en ese momento no son lo que más peso tiene en la elección del vegetarianismo, sino las creencias y motivaciones de los adultos que los cuidan.

Es importante subrayar esto último, en realidad, la transmisión a los hijos de un estilo de vida vegetariano es consecuencia de la transmisión de una serie de ideales y motivaciones que tienen los padres (respeto por la vida animal, estilo de vida saludable basado en la alimentación, ideología, fe religiosa, etc.). Todas estas ideas se transmiten a los niños de forma natural, igual que se divulgan otras, como que «pegar a otros niños es malo» o «insultar a papá es algo muy feo». Curiosamente, dogmas como estos dos últimos no son cuestionados ni criticados por la sociedad, mientras que introducir a un niño en la dieta vegetariana como consecuencia de la defensa de los derechos de los animales puede llegar a ser criticado por muchos. Durante la tercera infancia (de los cinco a los once años), las cosas cambian, los niños empiezan a tener ideas propias, muchas de ellas aprendidas de sus padres, aunque no todas. Se trata de un periodo en el que el niño está escolarizado la mayor parte del tiempo, lo que supone de seis a ocho horas de contacto diario con profesores e iguales y, por tanto, una fuente de entrada de nuevos hábitos, costumbres y formas de hacer. Durante esta época, los pequeños ya no son únicamente sensibles a lo que los padres les enseñan y a sus motivaciones, sino que son literalmente «bombardeados» por anuncios publicitarios sobre comidas, y cuentan con otras fuentes de aprendizaje, como por ejemplo sus compañeros. De esta forma, los niños descubren que la opción alimentaria que sus padres les han enseñado durante la primera y segunda infancia y que hasta ese momento parecía ser la única, resulta no serlo. Es un momento en el que pueden surgir muchas dudas sobre la forma diferente que tienen sus compañeros de comer y cuál es la mejor. A pesar de ello, mantener a esta edad una alimentación vegetariana sigue en gran medida dependiendo de los padres y de su ideología.

Existen muy pocos estudios que se interesen por las motivaciones de los niños para continuar o iniciar una dieta vegetariana, sin

embargo, el único estudio realizado hasta la fecha muestra unas conclusiones más que interesantes. Publicado en 2009 en la revista científica *Social Development*, sus autores (Karen M. Hussar y Paul L. Harris), de la Universidad de Harvard, estudiaron tres grupos de niños de edades comprendidas entre los seis y los diez años. El primer grupo estaba compuesto por pequeños que habían elegido ser vegetarianos a pesar de que sus padres seguían una dieta omnívora; el segundo, por niños vegetarianos a su vez hijos de padres vegetarianos; el tercer grupo estaba formado por niños con una dieta omnívora, hijos de padres omnívoros. El objetivo del estudio era ver las razones por las que los niños del primer grupo elegían libremente y a una edad muy temprana convertirse en vegetarianos.

Los autores dieron a escoger a todos los niños entre cinco posibles motivos para no comer carne: razones morales —como el bienestar de los animales—, motivos religiosos, prácticos («si mis padres no fueran vegetarianos yo tampoco lo sería»), el sabor y, por último, motivos de salud («la dieta vegetariana es más saludable»). El cien por cien de los niños vegetarianos hijos de padres no vegetarianos escogieron los motivos morales, es decir, el hecho de no querer causar sufrimiento a los animales, como argumento principal. En el grupo de los niños vegetarianos hijos de padres vegetarianos, las motivaciones se distribuyeron entre las cinco opciones. Y, por último, los niños omnívoros de padres no vegetarianos escogieron como motivo para no comer carne el sabor o las razones de salud, pero curiosamente ninguno de ellos hizo mención al sufrimiento animal. Es interesante que dentro del mismo estudio, los autores preguntaron a los niños por su grado de compromiso con el hecho de no comer carne, y en el caso de los niños que eran vegetarianos siendo sus padres omnívoros, se observó que a pesar de que valoraban como negativo comer carne si uno se ha comprometido a no hacerlo, mostraban una absoluta tolerancia a sus compañeros de dieta omnívora que no habían tomado esta elección.

Y es que existe actualmente un debate en torno al tema de si las personas que adoptan una dieta vegetariana tienen una capacidad de empatía más desarrollada o no que aquellas que siguen una dieta omnívora. Por *empatía* entendemos la capacidad que tenemos de reconocer y entender las emociones y los sentimientos ajenos a nosotros, lo que permite, entre otras cosas, «ponerse en el lugar de la persona que tenemos delante». En los últimos años, empiezan a surgir distintos estudios que observarían un incremento de esta capacidad en las personas que siguen una dieta vegetariana, particularmente aquellas que lo hacen por motivos éticos o morales. Comentaremos este tema con más profundidad en el capítulo 10, donde se abordarán, entre otros temas, las características psicológicas de los adolescentes vegetarianos.

## El adolescente vegetariano

Durante la adolescencia se produce un cambio radical. Es el periodo de la vida en el que las personas formamos nuestra propia identidad y todo (especialmente todo aquello con un carácter moral) es cuestionado. Es un momento en el que necesitamos elegir personalmente nuestros hábitos e ideales, de forma que todo lo aprendido hasta el momento suele ser cuestionado, para posteriormente ser aceptado, modificado o rechazado como parte de la propia identidad. Este es el momento en el que un niño deja de ser vegetariano solo porque sus padres así lo quieren. La adolescencia es la etapa en que la persona puede adoptar las motivaciones de sus padres como las suyas propias, pero también aquel en el que podría cambiar de opinión y optar por otro tipo de dieta.

Curiosamente, muchas personas que siguen una dieta vegetariana suelen tomar esta decisión durante la adolescencia. Es esta fase en la que muchos vegetarianos confiesan haber abandonado la

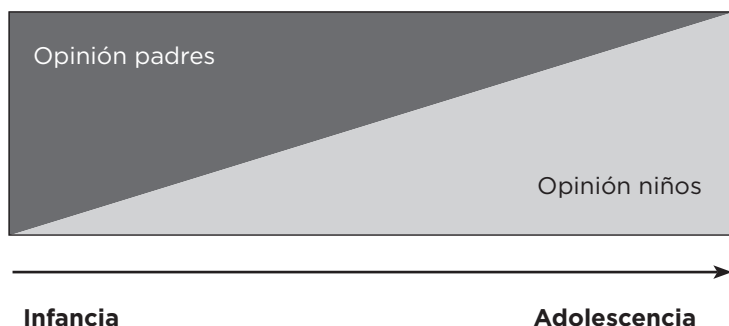
dieta omnívora para adoptar un estilo de vida acorde con sus propias motivaciones e ideales.

Durante mucho tiempo se ha pensado que las motivaciones de los adolescentes para ser vegetarianos eran exactamente las mismas que las de los adultos. Sin embargo, en los últimos años se han dado a conocer algunos estudios que demuestran que no es exactamente así. En primer lugar, comentaremos el estudio «Beliefs and attitudes toward vegetarian lifestyle across generations» de Peter Pribis de 2010.<sup>1</sup> En este trabajo se compararon las motivaciones para ser vegetariano en cuatro franjas de edad, personas de 11 a 20 años, de 21 a 40 años, de 41 a 60 años y mayores de 61. Lo que observaron es que las motivaciones variaban entre la adolescencia (11 a 20 años) y la vida adulta (resto de las franjas). Así, los adolescentes optaban por un estilo de vida vegetariano por motivos morales o éticos como primera causa y por motivos medioambientales como segunda, mientras que los adultos mostraban como primera causa motivos de salud. En este apartado —en el que tratamos las motivaciones de los adolescentes para adoptar o continuar con una dieta vegetariana—, hay otro motivo que debemos hacer constar y que desde hace unos años es observable en muchos estudios: la pérdida o mantenimiento del peso corporal. Tal y como hemos mencionado en este apartado, la adolescencia es un periodo de cambio, en el que la opinión de los demás, sobre todo de los iguales, tiene un peso casi más grande que el de la familia en la autoestima de las personas. La imagen corporal que tenemos de nosotros mismos desempeña un papel clave en nuestra autoestima y, a su vez, en la forma de relacionarnos con los demás. Existen estudios que demuestran que hay un porcentaje de adolescentes que escoge una dieta vegetariana como forma de controlar o incluso bajar su peso corporal y que se encuentran en una situación de riesgo de trastornos alimentarios. Esta cuestión se abordará con mayor profundidad en el capítulo 10, cuando hablemos del vegetarianismo y su



asociación con trastornos psiquiátricos, y en el capítulo 11, donde se clarificarán algunas pautas que pueden ayudar a los padres a detectar si detrás de la decisión de su hijo de elegir una dieta vegetariana puede haber un trastorno alimentario.

En conclusión, las motivaciones que tan importantes han demostrado ser a la hora de elegir un estilo de vida vegetariano influyen de forma diferente dependiendo de la etapa vital en la que nos encontremos. Así, tal y como se muestra en la figura 1.1, durante toda la infancia, son las motivaciones y los ideales de los padres los que tienen más peso en la adquisición de un hábito alimentario vegetariano, argumentos que pierden peso al llegar a la adolescencia, cuando son ya la propia persona y sus ideales los que fundamentan la motivación para mantener o iniciar un estilo de vida vegetariano.



**Figura 1.1.** Motivaciones en la adquisición de un hábito alimentario vegetariano.