

LACTANTS VEGETARIANS

L'edat d'introducció d'aliments diferents a la llet materna o de fórmula es realitza a la mateixa edat que la resta, és a dir, als 6 mesos d'edat.

És recomanable introduir els llegums a partir dels 6 mesos, ja que són el substitut natural de la carn a les dietes vegetarianes. Si el/la lactant pren purés i farinetes, se li poden oferir de verdures amb llegums o tofu. Si la família s'estima més donar directament aliments sòlids, poden oferir hummus de cigrons o altres patés de llegums, tofu cuinat i fet trossets, pèsols, llenties barrejades amb arròs, crema de cacauet sense sucre untades en trossets en bocins de plàtan o de pa.

Els ovo-lacto-vegetarians poden substituir ocasionalment la llegum per ou, com a truita francesa, ou dur o passat per aigua.

Es pot oferir també iogurt de soja sense sucre a partir dels 6 mesos, per esmorzar o berenar, amb o sense fruita. És important escollir varietats enriquides amb calci.

La dieta ha d'incloure aliments rics en vitamina C (cítrics, per exemple) amb els menjar principals per a afavorir l'absorció de ferro. També és recomanable el consum regular de verdures riques en vitamina A (moniato, bròquil, pastanaga, carbassa). Una forma pràctica de fer-ho és substituir, de tant en tant, la patata por moniato.

El gluten s'ha d'introduir a partir dels 6 mesos. És important fer servir cereals integrals: pa, arròs, pasta, cuscús, mill, polenta de blat, quinoa.

Quan els aliments anteriors són ben tolerats, podem començar a oferir fruits secs i llavors, sempre ben mòlts o en crema (és molt perillós oferir fruits secs sencers per l'elevat risc d'ennuegament que comporten). Es poden afegir

ametlles, avellanes o nous mòltes a les farinetes de fruita o de cereals o a un plat d'arròs, pasta o verdures. També es poden untar al pa.

El *tahini* (crema de sèsam mòlt) pot introduir-se des dels 6 mesos, ben formant part de l'hummus de cigrons o dins un puré de verdures, substituint ocasionalment les llegums.

Es poden utilitzar ocasionalment degudes vegetals enriquides amb calci per preparar algun plat, però no s'han d'utilitzar com a beguda principal, al menys fins als 2-3 anys d'edat.

S'han d'evitar els següents aliments per sota dels 12 mesos d'edat::

- Espinacs, les bledes, la borraja, la remolatxa, la ruca i altres fulles verdes pel seu elevat contingut en nitrats
- Mel i xarops (xarop d'atzavara, xarop d'arròs, xarop de blat), pel perill de contaminació amb espores de botulisme
- Algues, pel seu contingut elevat en iode
- Aliments amb efecte laxant, como les llavors de lli o les de chia.

És **imprescindible** la suplementació amb vitamina B12 a qualsevol edat:

Lactants i dones embarassades: 1000 µg 2 cops per setmana

Nens/es fins als 3 anys: 250 µg 2 cops per setmana

Nens/es de 4 a 10 anys: 500 µg 2 cops per setmana

Per sobre dels 10 anys: 1000 µg 2 cops per setmana