

Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

Autora: María Belén Harguindeguy

ABORDAJE DE LOS MÉDICOS PEDIATRAS SOBRE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA EN LA PRIMERA INFANCIA EN CABA Y GBA PROVINCIA DE BUENOS AIRES EN 2021

2022

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Harguindeguy MB. Abordaje de los médicos pediatras sobre alimentación vegetariana en la primera infancia en CABA Y GBA provincia de Buenos Aires en 2021. Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2022

ABORDAJE DE LOS MÉDICOS PEDIATRAS SOBRE ALIMENTACIÓN
VEGETARIANA EN LA PRIMERA INFANCIA EN CABA Y GBA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES EN 2021.

Harguindeguy, María Belén

Harguindeguy.b@gmail.com

Universidad Isalud

RESUMEN

Introducción: En los últimos años se ha observado una creciente adhesión de la población hacia un patrón alimentario vegetariano en todas las etapas de la vida, entre ellas se encuentra la primera infancia, etapa fundamental en el desarrollo y crecimiento de los niños. El trabajo de los pediatras y los profesionales idóneos de la alimentación y nutrición resulta fundamental para planificar dietas adecuadas para el tratamiento de cada uno de los niños.

Objetivo: Indagar el abordaje sobre la alimentación vegetariana en la primera infancia de los médicos pediatras en hospitales y clínicas de CABA y GBA provincia de Buenos Aires en 2021.

Metodología: Diseño de investigación no experimental, descriptivo transversal. Muestra no probabilística. Se utilizó un cuestionario online que constaba de 31 preguntas divididas en 6 secciones y se analizaron los resultados mediante el programa Excel 2010.

Resultados: Se evaluaron 24 médicos pediatras. Del total de la muestra un 71% trabaja en un hospital público. En cuanto a la experiencia la mayor parte de los médicos, es decir el 46% es de 6 a 8 años.

Un alto porcentaje de los profesionales obtuvieron información del tema en discusión a través de cursos o formaciones específicas. A la hora de realizar la atención de los niños un 54% de los médicos trabaja de manera interdisciplinaria con un licenciado en nutrición.

El 54% define correctamente la alimentación vegetariana, y un 83% define correctamente la alimentación vegana. Se observa una leve tendencia a desconocer la suplementación y los nutrientes predominantes en diferentes alimentos

Conclusiones: El abordaje de los médicos pediatras sobre la alimentación vegetariana en la primera infancia resulta incompleto, ya que se consideran escasos los conocimientos específicos del tema mencionado.

Palabras clave: Dieta vegetariana, vegetarianos, pediatras.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE	8
Alimentación vegetariana	8
Historia	8
Nutrientes críticos	9
Micronutrientes	11
PRIMERA INFANCIA	15
ABORDAJE NUTRICIONAL SEGÚN ETAPAS BIOLÓGICAS	15
GAPI - Profesionales de la salud	16
PERFIL ACADÉMICO	22
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	23
METODOLOGÍA	23
OBJETIVOS	23
VARIABLES	24
Enfoque de la investigación	41
Alcance de la investigación	41
Diseño	41
Población	41
Criterios	41
Muestra	42
Hipótesis	42
Recolección de datos	42
Prueba piloto	42
Aspectos éticos	43
Análisis de datos	43
RESULTADOS	44
DISCUSIÓN	51

CONCLUSIÓN	53
BIBLIOGRAFÍA	54
Bibliografía	54
ANEXO	57
Consentimiento informado	57
Instrumento	57

INTRODUCCIÓN

La alimentación vegetariana es aquella que excluye de la dieta todo tipo de carne, ya sea carne roja, de ave, pescados o mariscos y todos aquellos productos que la contengan. Existe una amplia variedad en la alimentación vegetariana, donde se pueden incluir huevos, productos lácteos y derivados, y hay quienes excluyen otros tipos de alimentos además de la carne. (1)

En el curso de los últimos años se ha experimentado un nivel creciente de adhesión de la población a las dietas vegetarianas, en algunos casos por principios relacionados con la protección de los animales y en otros por motivos de salud. (2)

El vegetarianismo es un estilo de vida y su principal motivación es evitar el consumo de alimentos de origen animal, esta restricción plantea desafíos nutricionales a quienes la practican. Esta dieta ha tenido cada vez más apoyo de organismos internacionales y si bien está ampliamente demostrado que la alimentación vegetariana es beneficiosa para la salud, ya que favorecen a mantener un peso corporal normal y disminuye los riesgos de enfermedades crónicas, efecto atribuido a la alta ingesta de frutas, verduras, alimentos integrales y baja ingesta de grasas saturadas. (1) Sin embargo este tipo de dietas, cuando no son planificadas por un profesional pueden ser deficitarias en ciertos nutrientes, como vitamina B12, vitamina D, los ácidos grasos poliinsaturados (AGP), omega-3, hierro y zinc. (3)

Se observa en supermercados, dietéticas o comercios del sector alimentario, una creciente oferta de alimentos y bebidas de origen vegetal, como respuesta a la demanda de los consumidores. (4)

La relación entre nutrición sana y salud está cada vez más extendida entre la población en general y las investigaciones científicas demuestran la importancia de una dieta rica en alimentos de origen vegetal para disminuir los riesgos en enfermedades crónicas, mantener un peso corporal ideal y la salud integral del organismo. (5)

Tomando en cuenta, que entre la población adulta que adhiere al estilo de vida vegetariano, se encuentran mujeres gestantes o con niños de primera infancia, es necesario abordar el dilema que puede plantearles, al querer introducir a sus hijos en la alimentación y estilo de vida vegetariana. (6)

Según establece la UNESCO, la primera infancia se considera un periodo que abarca desde el nacimiento hasta los ocho años de edad. En este periodo se considera que se produce un considerable desarrollo cerebral en los niños. (7)

Está muy difundido el conocimiento científico sobre la importancia de la alimentación de los niños, para un buen desarrollo cerebral y el crecimiento físico saludable (6)

“Cuando los niños comienzan a comer alimentos blandos, semisólidos o sólidos a los 6 meses de edad, necesitan una alimentación nutritiva y segura con una variedad de nutrientes para crecer bien. Si la alimentación de los niños no es lo suficientemente diversificada, es posible que no obtengan suficientes nutrientes para crecer bien, lo que puede tener un efecto devastador en sus cuerpos y cerebros. UNICEF y la OMS recomiendan que los niños a esta edad coman un mínimo de cinco de los ocho grupos de alimentos.”* (6)

La salud de los niños en la primera infancia, sin duda es una preocupación de la Sociedad Argentina de Pediatría, que propone, en la realización de las Jornadas de Actualización y consenso, un abordaje interdisciplinario de la salud materno infantil y de las próximas generaciones. (8)

Según las GAPI, la alimentación complementaria en los niños se inicia aproximadamente a los 6 meses de edad, y luego a partir del año afirma que el niño puede incorporar y consumir los mismos alimentos que el resto de su familia. Esta recomendación se basa en que a los 6 meses los niños se encuentran en la necesidad de ingerir mayor cantidad de alimento y están listos para comenzar este proceso. (9)

En cuanto a la formación académica de los médicos pediatras, la misma consta de dos etapas, en primer lugar se realiza la carrera de grado, donde consiguen titularse como médicos, y en segundo lugar realizan el posgrado donde allí consiguen el título de médicos pediatras. En ambos planes de estudios no hay formación en cuanto a la alimentación vegetariana en la primera infancia de los niños. De manera que para profundizar sobre este tipo de conocimientos deben existir formaciones posteriores específicamente. (10) (11) (12)

MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

Alimentación vegetariana

Historia

Muchas religiones y creencias han apoyado la alimentación vegetariana, como por ejemplo el budismo, el zoroastrismo y los adventistas, que se postulan a favor por la abstención de comer carne. Pero no es así respecto a la religión católica, ya que aún no hay una postura absoluta en cuanto al consumo o no de carne en la población.

En el año 3.000 a.C., en el Antiguo Egipto había grupos sociales que rechazaban el consumo de carne, tanto para la alimentación como para el estilo de vida. Respecto al continente Asiático, hay diferentes religiones que no consumen alimentos de origen animal por la compasión por los mismos. (13)

En Europa, hasta el siglo VI a.c existía cierta inclinación por la abstinencia de productos de origen animal, también existía en su fundamentación la compasión y la defensa sobre la crueldad hacia estos seres. Además, se consideraba que esta abstinencia sería en pos de una mejoría para la salud propia. (13)

La primera asociación vegetariana se fundó el 30 de septiembre de 1847 en Gran Bretaña, pocos años después, Estados Unidos y Alemania iniciaron sus propias sociedades en 1850 y 1860, y a estos se sumaron demás países dentro y fuera de Europa. (13)

En las últimas décadas del siglo XX, la nutrición basada en plantas se convirtió en un tema de investigación científica formal.

Se ha intentado identificar cuáles serían las dietas más beneficiosas para los seres humanos, existen datos que han demostrado que la población que vive de alimentación basada en plantas, contienen tasas más bajas de enfermedades no transmisibles. (14)

La alimentación vegetariana es aquella que excluye de la dieta todo tipo de carnes, ya sea roja, de aves, pescados o mariscos y los productos que puedan contenerlos. (1)

Dentro de la alimentación donde hay una restricción en el consumo de alimentos de origen animal se pueden definir las siguientes variantes:

- **Vegano:** Aquellos que se rigen una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, no hay excepciones de ningún tipo. No consumen tampoco derivados como por ejemplo huevos o lácteos.
- **Ovo-vegetarianos:** Este grupo incluye huevos en su alimentación.
- **Lacto-vegetarianos:** Incluye lácteos y sus derivados como son los quesos y el yogurt.
- **Ovolactovegetarianos:** Consumen tanto huevo como leche y derivados lácteos. No consumen ningún tipo de carne.
- **Semi vegetarianos:** Consumen ciertos tipos de carne o menos cantidad que el común de las personas, por ejemplo hay semi-vegetarianos que optan por el consumo de pescados pero no consumen nada del resto de las carnes.
- Existen también otros subtipos pero son menos habituales, como son por ejemplo: **Crudívoros**, donde no cocinan los alimentos y los consumen crudos: Frutas, verduras, frutos secos, legumbres, cereales, etc. **Frugívoros**, son quienes se alimentan exclusivamente de frutos, generalmente de estación y crudos. Frutas, frutos secos, semillas u otros alimentos que puedan retirarse de una planta sin dañar la misma.
- **Flexitariano:** También se conocen como “flexivegetarianos” que son aquellas personas que en lo habitual de su vida cotidiana no consumen carnes, pero si lo realizan en ciertas situaciones sociales.

Dentro de la alimentación vegetariana muchas veces se opta también por evitar alimentos que puedan utilizar ingredientes de origen animal para su elaboración, por ejemplo la gelatina.

Este estilo de alimentación es sostenible y segura para todos los grupos de edad y en todas las condiciones fisiológicas, este periodo abarca desde la niñez hasta la vejez, en deportistas, y también en etapas como son el embarazo y la lactancia. Este tipo de alimentación se asocia con mejores resultados para la salud, incrementando la expectativa de vida, ya que contribuye a reducir el riesgo de contraer enfermedades

crónicas, como hipertensión arterial, enfermedades coronarias, ciertos tipos de cáncer, diabetes tipo 2 y obesidad. (1)

Sin embargo, existe riesgo de posibles deficiencias nutricionales en una dieta vegetariana no equilibrada, debido a que puede ser deficitaria en ciertos nutrientes como vitamina B12, hierro, zinc, vitamina D y AGP n-3, que pueden anular o disminuir los beneficios para la salud. (3)

Nutrientes críticos

Aporte energético

Generalmente la alimentación vegetariana tiene una densidad calórica relativamente más baja comparándola con la alimentación omnívora. Sin embargo, quienes llevan a cabo este tipo de patrón alimentario logran alcanzar un aporte de energía adecuado a las recomendaciones nutricionales.

Las dietas veganas restrictivas pueden causar déficit de energía debido a la baja densidad calórica, la misma puede estar relacionada con la ingesta de un volumen excesivo en las planificaciones de las dietas en los niños pequeños. (15)

Fibra

La Academia Americana de Pediatría recomienda como máximo un aporte de fibra de 0,5 gr/kg de peso por día en niños. Por otro lado, la *American Health Foundation* ha propuesto la pauta “*Age Plus 5*” para el consumo de fibra en niños calculando la recomendación según la edad más 10 g como límite superior.

Es importante tener en cuenta el aporte de ácido fítico que se encuentra presente en las legumbres, frutos secos, cereales integrales y salvado sin procesar, ya que suele estar aumentado esto mismo en la población que elige el patrón alimentario vegetariano. También hay un aumento de antinutrientes como inhibidores de enzimas como las proteasas y glucohidrolasas. Estos disminuyen la biodisponibilidad de proteínas y minerales como el hierro, zinc y calcio. Aplicar técnicas de cocción, germinación, remojo y fermentación colabora con la disminución del proceso de inhibición.

La Sociedad de Pediatría de Canadá declara que los niños veganos de su país, consumen casi el triple de la recomendación diaria para la edad. Esto podría generar una problemática en aquellos niños que no reciben asesoramiento nutricional ya que este alto consumo de fibra puede afectar la absorción de minerales y disminuir la densidad energética de la ingesta (15)

Proteínas

Se considera que las necesidades proteicas se satisfacen correctamente cuando la alimentación incluye una amplia variedad de alimentos vegetales.

Existe una diferencia de valor biológico de las proteínas de origen animal y vegetal, siendo de mayor valor biológico las primeras mencionadas. Esta característica podría no ser relevante siempre que exista un balance entre aminoácidos esenciales aportados a lo largo del día.

Cuando las proteínas provienen mayormente de alimentos de origen vegetal, la digestibilidad de las mismas es de aproximadamente un 85%, por lo tanto se sugiere un aumento de entre 10% a 15% sobre la recomendación proteica.

En cuanto a las proteínas vegetales se pueden mencionar como fuentes principales a las legumbres, cereales, pseudocereales, frutos secos, semillas, pastas de semillas y bebidas a base de soja. Las legumbres son fundamentales en la alimentación vegetariana por su contenido y su aporte de proteínas. Las mismas contienen una gran cantidad de lisina. Los pseudocereales como son la quínoa, amaranto y el trigo sarraceno tienen mayor aporte de proteínas que los cereales. (15)

Es importante que diariamente se consuman todos los alimentos fuentes de proteínas vegetales, para lograr cubrir la recomendación diaria. Estos alimentos poseen anti nutrientes, por lo cual se sugiere implementar a la hora de consumo técnicas como germinación, remojo y fermentación, logrando de este modo mejorar la digestibilidad. (15)

Ácidos grasos poliinsaturados - omega 3

Las dietas vegetarianas generalmente están asociadas a niveles bajos de lípidos totales en plasma. En vegetarianos las concentraciones de colesterol total, colesterol-LDL y

colesterol-HDL son más bajas que en omnívoros, pero no hay evidencias en cuanto a la diferencia en la concentración de triglicéridos. En dietas vegetarianas los Ácidos grasos saturados suelen encontrarse en una proporción menor comparado con dietas omnívoras, pero existe una diferencia en la ingesta de los ácidos grasos poliinsaturados, donde su ingesta puede considerarse hasta un 45% mayor en patrones alimentarios vegetarianos que en otras dietas. (16)

Dentro de los ácidos grasos poliinsaturados se encuentran el ácido linoleico (omega-6) y el ácido graso linolénico (omega-3). En dietas vegetarianas, predomina la ingesta de ácidos grasos omega 6, y es deficitaria en la ingesta de omega-3, este ácido es precursor de los ácidos eicosapentanoico (EPA) y docosahexanoico (DHA), por lo cual estos mismos también se verán afectados y esto puede ser un inconveniente para la salud ya que ambos tienen un papel importante en las funciones neurológicas, cardiovasculares y cognitivas, entre otras. (16)

En las dietas omnívoras, los ácidos grasos omega 3 son aportados principalmente por los pescados. En cuanto a las fuentes vegetales se pueden mencionar las semillas y aceites de lino y chía, linaza, las nueces y el aceite de canola. Se ha descubierto recientemente que las micro-algas han surgido también como alternativa para obtener estos ácidos grasos. (15)

En el caso de los ovovegetarianos, quienes consumen huevo, pueden encontrar un alto aporte de grasas saturadas e insaturadas en este alimento. El huevo aporta proteínas, ácidos grasos esenciales, antioxidantes, vitaminas y minerales. (15)

Micronutrientes

Anteriormente se han mencionado a los nutrientes que se pueden encontrar en déficit en las dietas vegetarianas desequilibradas, estos nutrientes se encuentran presentes en alimentos de origen vegetal, pero lo están con baja biodisponibilidad, siendo estos el hierro, la vitamina B12, calcio, zinc y la vitamina D. (3)

Hierro

La deficiencia de este mineral se define como la notable reducción del suministro de hierro a tejidos en el cuerpo debido a la falta del mismo. Esta deficiencia puede traer aparejado la aparición de anemia, llegando así a la etapa más severa de la deficiencia de este mineral. (16)

La deficiencia de hierro es una de las más comunes en el mundo, donde casi un 25% de la población cuenta con este déficit. Cuando se produce una deficiencia fisiológica se produce porque el requerimiento corporal no se satisface a través de la absorción de hierro de la dieta. Esta deficiencia también se relaciona con una ingesta inadecuada y baja biodisponibilidad del mismo en los alimentos de origen vegetal. Muchos alimentos de origen vegetal contienen cantidades significativas de hierro, principalmente las legumbres, cereales integrales y verduras de hoja verde, lo que se ingiere a través de este tipo de alimentos es el hierro no hemínico, el cual es menos absorbible para el organismo debido a su menor biodisponibilidad, comparándose respectivamente con el hierro hemínico, siendo este el que se obtiene de los alimentos de origen animal. En los productos de origen vegetal se encuentran los inhibidores naturales de la absorción, siendo estos el fitato, el oxalato y los polifenoles. (15)

El ácido ascórbico reduce el hierro, y es facilitador de la absorción más importante del hierro no hemínico. Por lo tanto se podría utilizar como estrategia para mejorar la biodisponibilidad del hierro en una dieta vegetariana, estos se encuentran presentes en kiwis, cítricos, ajíes. (17)

Se sugiere considerar en la evaluación nutricional los siguientes parámetros bioquímicos: hemoglobina, ferritina sérica, ferremia, transferrina y saturación de transferrina (17)

Calcio

Los requerimientos nutricionales de calcio no varían en patrones alimentarios vegetarianos y omnívoros. La biodisponibilidad del calcio en alimentos de origen vegetal se relaciona con el contenido de oxalatos y en menor proporción con los fitatos y la fibra. La absorción de este mineral en hortalizas como la espinaca, las hojas de remolacha y la acelga pueden ser bajos como un 5%, es por ello que no se consideran

como buenas fuentes de calcio. Luego otras hortalizas como el kale, brócoli y repollo poseen un bajo contenido de oxalatos y su absorción puede llegar casi a un 50%. (15)

En cuanto la absorción de calcio del tofu con agregado de calcio (elaborado con sal de calcio) así como de la mayoría de las bebidas vegetales fortificadas es similar a la de la leche de vaca, aproximadamente un 30%. Otros alimentos vegetales, como los porotos blancos, las almendras, el tahini (pasta de semilla de sésamo), semillas de amapola, los higos y las naranjas, proporcionan cantidades moderadas de calcio con una biodisponibilidad de alrededor del 20%. (15)

La Academia de Nutrición y Dietética en 2016 y 2018 recomienda consumir diariamente alimentos con alto contenido de calcio, como el brócoli, kale, chaucha, leche de vaca, yogur o bebidas de soja fortificadas, también quesos, tempeh y tofu fortificado con calcio, almendras, pastas de almendras y amapolas, tahini de sésamo, granos de soja cocidos, soja texturizada y cereales de desayuno fortificados. También hay que tener en cuenta los facilitadores de la absorción del calcio, como la vitamina C y la lactosa. (15)

Vitamina B-12

La deficiencia de vitamina B12 es una de las complicaciones más graves de la alimentación tanto vegana como vegetariana. En la población vegetariana se estima que la deficiencia de vitamina B12 afecta un 62% en las embarazadas, un 25-86% a los niños y un 21-41% de los adolescentes. (15)

Este déficit se manifiesta en órganos con recambio celular elevado, como la médula ósea, que regula la eritropoyesis y el sistema nervioso, en el cual afecta la reparación de axones y la síntesis de mielina y neurotransmisores.

Los alimentos fermentados tales como el tempeh, el alga Nori, la espirulina, el alga *Chlorellapyrenoidosa* y la levadura nutricional no pueden considerarse fuentes adecuadas de B12 por ser fuentes inactivas es decir análogos de vitamina B12

La vitamina B-12 no se encuentra en los alimentos de origen vegetal. Para evitar deficiencias nutricionales es importante que las personas vegetarianas o veganas

consuman regularmente alimentos fortificados con vitamina B-12 o suplementos que la contengan.

Es imprescindible el suplemento de vitamina B12 oral para los niños vegetarianos o veganos, aunque consuman alimentos fortificados la suplementación es lo más adecuado para garantizar un nivel adecuado de esta vitamina. (15)

La madre vegetariana o vegana deberá suplementarse con vitamina B12 durante el embarazo y lactancia. El bebé amamantado menor de 6 meses no recibirá suplemento de vitamina B12, ya que la leche materna de madres vegetarianas aporta adecuadas cantidades de B12 si es que esta se encuentra correctamente suplementada. Luego, los bebés de más de 6 meses, ya sea que tomen leche materna o tomen fórmulas infantiles y comiencen con la alimentación complementaria, deben suplementarse. (15)

Los primeros síntomas de una deficiencia grave son: fatiga inusual, hormigueo en los dedos de las manos o de los pies, mala digestión o mala función cognitiva y falta de crecimiento en niños pequeños. (18)

Zinc

Varios estudios afirman que, tanto las personas que realizan una dieta omnívora como vegetariana, tienen ingestas dietéticas de zinc con valores similares, quizás algo menos en vegetarianos, pero no existe evidencia suficiente para determinar que los niveles séricos de zinc sean menores en niños vegetarianos que en no vegetarianos. Es importante mencionar que los niños son particularmente vulnerables a la ingesta de zinc, ya que durante los períodos de rápido crecimiento aumentan los requerimientos del mismo. (15)

Buenas fuentes de zinc en los alimentos de origen vegetal son los cereales integrales, los cereales, las legumbres, la soja, las nueces y las semillas. Pero a su vez estos son ricos en fitatos, y esto limita severamente su absorción. El oxalato y algunas fibras también disminuyen la absorción de zinc. Se pueden utilizar técnicas de preparación de los alimentos, como por ejemplo remojar los granos, nueces y semillas, pudiendo reducir la unión de zinc con el ácido fítico y aumentar la biodisponibilidad del mismo, favoreciendo la absorción. (18) La avena y la quínoa también son consideradas fuentes

de zinc. En el caso de ovolactovegetarianos o lactovegetarianos podrá utilizarse el queso como fuente de este micronutriente. (15)

Vitamina D

La síntesis de vitamina D depende de la ingesta de alimentos o suplementos, y también de la exposición solar. El alcance de la vitamina D cutánea es sumamente variable y la misma depende de varios factores. Una ingesta reducida de vitamina D se han informado en algunos vegetarianos y veganos (estos excluye cualquier tipo de alimento de origen animal), así como niveles bajos en plasma o niveles séricos de 25-hidroxivitamina D, esto último particularmente cuando la muestra de sangre se ha recolectado en invierno o primavera, y particularmente en los que viven en altas latitudes. (15)

Un reciente estudio afirma que se sugiere la suplementación en niños de vitamina D con una disminución de la síntesis por menor exposición solar, según el tono de piel, la estación del año o el uso de protección solar.

Considerando que se recomienda restringir la exposición al sol en niños y la prevalencia de la deficiencia de esta vitamina en mujeres lactantes, es necesario suplementar sin importar el tipo de alimentación. La Academia Americana de Pediatría (AAP) 2014, recomienda un mínimo de 400 UI/día para todos los bebés que se alimentan con lactancia materna exclusiva y para aquellos que ingieren menos de 1 litro de fórmula por día. El *Institute of Medicine* (IOM) recomienda 400 UI/día para todos los bebés menores de 1 año y 600 UI/día para los niños/as de 1 a 18 años. (15)

Para todos aquellos que poseen un patrón alimentario vegetariano se recomienda evaluar los niveles de vitamina D y suplementar teniendo en cuenta la edad del niño.

En niños menores a 1 mes se recomiendan 400 UI/día en casos de mantenimiento, y en caso de deficiencia el aporte será de 1000 UI/día por 6-8 semanas.

En niños entre 1 y 12 meses, el aporte para un correcto mantenimiento será de 400 UI/día, mientras que en casos de deficiencia el mismo será de 1000-3000 UI/día por 6-8 semanas. (15)

En niños mayores a 12 meses, el aporte de mantenimiento será de 600-1500 UI/día mientras que en casos de deficiencia el mismo será de 2000-4000 UI/día por 6-8 semanas. (15)

Es de destacar, que existen dos presentaciones de vitamina D en Argentina para suplementación: el ergocalciferol (D2) de origen vegetal, apto para veganos, y el colecalciferol (D3), de origen animal.

Los alimentos fortificados con esta vitamina incluyen la leche de vaca (para ovolactovegetarianos o lactovegetarianos), jugos de frutas y cereales. (15)

Suplementos

Una alimentación vegetariana o vegana, puede ser sumamente adecuada en la infancia y en la adolescencia, siempre y cuando se cubran de manera correcta todos los requerimientos nutricionales que se necesitan en cada etapa, por lo cual, este tipo de alimentación debe estar bien planificada. (8)

La mayoría de los nutrientes estará cubierto con una buena selección de alimentos, pero se encuentran como excepción la Vitamina B12, y en algunos casos, la vitamina D en aquellas personas con poca exposición al sol y así también los ácidos grasos omega-3. Sin embargo, cuando la dieta no es la adecuada, también pueden presentarse otro tipo de deficiencias. (8)

PRIMERA INFANCIA

Cuando se aborda sobre el término primera infancia, la OMS expresa *"La primera infancia es el período de desarrollo cerebral más intenso de toda la vida. Es fundamental proporcionar una estimulación y nutrición adecuadas para el desarrollo durante los tres primeros años de vida, ya que es en estos años cuando el cerebro de un niño es más sensible a las influencias del entorno exterior. Un rápido desarrollo cerebral afecta al desarrollo cognitivo, social y emocional, que ayuda a garantizar que cada niño o niña alcance su potencial y se integre como parte productiva en una sociedad mundial en rápido cambio"* (19)

Según una mirada de la neuroeducación, la primera infancia marca el periodo más significativo en la formación de un niño, ya que en ella se estructuran las bases del desarrollo y de la personalidad. Es justamente esta etapa que las estructuras neurofisiológicas y psicológicas están en pleno proceso de maduración y en este sentido la calidad y cantidad de influencias que reciben los niños del entorno los van a formar de un modo casi definitivo. (20)

Durante la primera infancia se desarrolla el acto de comer en el niño, y se comienza a los 6 meses aproximadamente con la alimentación complementaria. Según las GAPI la alimentación de los niños no se limita únicamente a cubrir sus necesidades nutricionales, sino que también es uno de los factores más importantes para su crecimiento y desarrollo integral como persona. La alimentación es una experiencia de intercambio y reciprocidad entre el niño y quien le brinda tanto el alimento, como así también el cuidado y el cariño. Se apoya en formas sutiles de comunicación y de integración social y cultural. (21)

Estas guías de alimentación para la población infantil constan de 9 mensajes con recomendaciones para padres y cuidadores sobre la alimentación infantil y también posee otra sección donde se dirige a profesionales de la salud. (9)

ABORDAJE NUTRICIONAL SEGÚN ETAPAS BIOLÓGICAS

Menores de 6 meses

En este caso la alimentación ideal para lactantes sean o no vegetarianos es la lactancia materna.

En casos de familias vegetarianas que no puedan o no deseen dar leche materna, o en casos donde se utilicen lactancias mixtas, los bebés ovolactovegetarianos y lactovegetarianos usualmente utilizan una fórmula que sea a base de leche de vaca. En el caso de familias con patrones alimentarios veganos, existe una única fórmula de soja comercial.

Las fórmulas caseras a base de soja, arroz y almendras no deben reemplazar ni la leche materna ni la fórmula comercial y deben evitarse hasta el año de vida, ya que se consideran nutricionalmente incompletas. (15)

GAPI - Profesionales de la salud

Periodo de transición: Alimentación complementaria oportuna (6 a 12 meses) (9)

Este es el periodo de transición entre los niños lactantes y la alimentación familiar. Abarca aproximadamente entre los 6 a 12 meses de vida. Se lo define como “la transición de la alimentación con leche materna a otro alimento que no sea leche”.

La alimentación complementaria en los niños debe orientarse, no solo a cumplir las necesidades nutricionales, sino también a instalar y desarrollar una conducta alimentaria normal desde el comienzo.

Durante esta etapa, tanto la maduración digestiva, como la renal y la neurológica van progresando. El niño/a adquiere la capacidad de digerir y de absorber otros alimentos y es capaz de excretar cargas osmolares sin pérdidas excesivas de agua. (9)

En este periodo los niños duplican el peso del nacimiento, pierden el reflejo de protrusión y se sientan solos, desarrollando así capacidad de autonomía y de reconocimiento de los diferentes alimentos y objetos que se le presentan.

A partir de estos cambios puede comenzar en forma gradual la introducción de otros alimentos diferentes a la leche. En este momento se considera oportuno realizar la alimentación complementaria.

El término “oportuno” se ha reemplazado por “destete” o “ablactación” ya que no son sinónimos, pero este nuevo término surge por la revalorización a la lactancia materna y de la necesidad de complementar la lactancia con otros alimentos para cubrir los requerimientos nutricionales alrededor de los seis meses de edad. El término “oportuno” hace referencia al momento óptimo para incorporar alimentos complementarios. (9)

En relación a los conocimientos y actitudes de los profesionales de la salud respecto a la alimentación en el primer año de vida, diferentes estudios que se han realizado en nuestro país destaca que la mayoría de los médicos pediatras poseen un nivel adecuado respecto a la información o al conocimiento del inicio de la alimentación complementaria oportuna, y de los criterios que deben tenerse en cuenta en cada indicación. Sin embargo, se observan importantes errores en cuanto al tipo, textura y

consistencia de los alimentos que se brindan y recomiendan, lo que se traduce en una baja densidad calórica. (9)

“Para todo ello, se hace necesario un esfuerzo grande de unificación y consenso de criterios, elaboración de normas y capacitación en este tema”

Respecto a cómo implementar la alimentación, hace referencia al orden, la exposición, la frecuencia, la viscosidad, la variedad, la higiene y los nutrientes, todo esto debe traducirse para los padres y cuidadores de los niños. (9)

“En este punto se debe destacar que, por lo general, los primeros alimentos que recibe el niño están determinados por pautas culturales, mitos y creencias muy arraigados en la población, así como cuestiones de accesibilidad. En nuestro país, donde la mayoría de los cuidadores de niños consultan al equipo de salud con frecuencia durante el primer año de vida, a los factores antes citados deben agregarse los conocimientos y prejuicios propios del equipo de salud, elementos ambos que merecen ser trabajados en conjunto”. (9)

Complementar la lactancia con alimentos tiene diversas finalidades, de las cuales se pueden destacar:

- Aportar energía, proteínas, y otros nutrientes que no logran cubrirse 100% con la leche.
- Estimular el desarrollo psicosensorial del niño.
- Crear patrones de horarios, rutinas y hábitos alimentarios.
- Ayudar al desarrollo fisiológico de las estructuras de la cavidad orofaríngea y de los procesos masticatorios.
- Promover la conducta exploratoria del niño.
- Estimular el desarrollo psicoemocional del niño e integrarlo a la vida familiar.

El hecho de elegir el comienzo de la alimentación complementaria tiene que ver tanto con el desarrollo cronológico del niño, como también con los signos que demuestran un crecimiento adecuado. Se debe tener en cuenta individualmente la situación nutricional de cada niño, el tipo de alimentos disponibles y su accesibilidad económica, las condiciones sanitarias en las que los alimentos son preparados y ofrecidos, y la historia familiar de enfermedades alérgicas. (9)

Durante el primer año de vida se desarrolla con eficiencia la maduración del aparato digestivo, tanto en aspectos motores como enzimáticos. Cerca de los tres meses el cardias adquiere su tonicidad normal, por lo cual hasta esa edad puede esperarse cierto grado de reflujo. El reflejo gastrocólico suele estar presente y puede manifestarse más intensamente en niños amamantados. (9)

Alrededor de los 6 meses comienza la erupción dentaria, esto brinda mayor madurez funcional: progresan el uso de la musculatura masticatoria y la percepción sensorio-espacial de la lengua y los labios; la función deglutoria pasa de ser instintiva y refleja a ser una deglución somática; el reflejo de extrusión se extingue progresivamente y se desarrolla la discriminación de nuevas texturas, sabores, olores, colores, temperaturas y consistencias en los distintos alimentos. (9)

Aporte de los alimentos

Los alimentos complementarios son definidos por la Organización Mundial de la Salud como “Cualquier alimento sólido o líquido con aporte de nutrientes, incorporado en el momento de la alimentación complementaria, diferente a la leche materna” (9)

Desde el punto de vista nutricional, la alimentación complementaria debe asegurar una ingesta de energía y proteínas adecuadas a los requerimientos nutricionales de cada niño.

Para contabilizar el aporte de calorías y proteínas que deben aportar estos alimentos, se establece una diferencia entre los totales de energía que se recomiendan según la edad y la estimación de lo que el niño recibe por medio de la leche materna. (9)

Según OPS, existe un aporte energético necesario a partir de la alimentación complementaria, basado en el requerimiento total de energía para niños amamantados. (9)

En niños entre 6-8 meses, se recomiendan 615 kcal/día y se restan 413 kcal que son las aportadas por la leche materna, por ende el aporte energético de los alimentos complementarios debe ser de 200 kcal.

En niños de 9-11 meses el requerimiento total de energía es de 686 kcal/día, donde el aporte de la leche materna es de 379 kcal, restando un total a aportar por los alimentos complementarios de 300 kcal.

En niños de 12-23 meses, el requerimiento es mayor, siendo este de 894 kcal/día, aportando 346 kcal por la leche materna y restando un total a aportar de 550 kcal por los alimentos complementarios.

Espegan también aporta un criterio para tener en cuenta el aporte de los alimentos complementarios y la representación de la leche materna, en este caso también se menciona el aporte proteico. (9)

Entre 6-8 meses el aporte calórico de la leche materna representa entre un 60-70%, restando entre un 40-30% para el aporte de los alimentos complementarios. En esta edad se recomienda un aporte de proteínas de 1,3 gr.

En niños de 9-11 meses, el aporte calórico de la leche materna representa un 45-45%, dándole lugar a los alimentos complementarios entre 60-55%, donde el aporte proteico aumenta levemente a 1,5 gr.

A los 12-23 meses, la representación de la leche materna disminuye levemente a un 30%, obteniendo los alimentos complementarios un 70%, y llegando a 1,7 gr de proteínas. (9)

Alimentación complementaria en niños vegetarianos

En niños vegetarianos es fundamental conocer los alimentos fuentes de nutrientes para ser incorporados en la alimentación diaria. En el caso de las legumbres son importantes por su aporte proteico, hierro y zinc. Para evitar aspiración de estos alimentos se puede ofrecer en purés, con forma de tofu, patés o desmenuzados. Es imprescindible ofrecer estos alimentos acompañados por vegetales. (15)

Los frutos secos son considerados riesgosos hasta los 3 años de vida, por lo que se recomienda ofrecerlos como harinas o pastas. Es posible ofrecer yogures de soja sin azúcar agregada de manera ocasional y prefiriendo aquellos fortificados con calcio.

En niños que sean ovolactovegetarianos el huevo proporciona una fuente de proteínas y ácidos grasos poliinsaturados. Tener en cuenta que la leche de vaca no se puede ofrecer hasta el año de vida. (15)

En cuanto a los vegetales, es importante incluir regularmente aquellos ricos en vitaminas A y C. En este último caso, es importante incorporar alimentos fuentes en las comidas principales para favorecer la absorción del hierro. Además de incluir hortalizas ricas en vitamina C, también se puede ofrecer fruta después de las comidas principales.

Además, se debe considerar el aporte de nitritos y nitratos en la alimentación complementaria, debido a que los bebés tienen una capacidad menor a reducir la metahemoglobina a la forma ferrosa por la deficiencia de las enzimas utilizadas en este proceso. Los alimentos ricos en nitratos son: espinaca, acelga, remolacha y zanahoria. Se sugiere que las mismas no superen el 20% del plato y se ofrezcan una comida al día en menores de 3 años. (15)

Según la *American Academy of Allergy, Asthma & Immunology* no hay evidencia para retrasar la introducción de alimentos considerados alérgenos, como los maníes, nueces, soja y otros frutos secos. Estos alimentos se pueden y se deben, ir introduciendo en la dieta a partir de los 6-7 meses. Es recomendable incorporar frutos secos molidos (adecuadamente procesados o en forma de papilla o purés), ya que aportan proteínas, grasas, vitaminas, minerales y energía en un volumen pequeño. Las almendras y las nueces molidas pueden añadirse a los purés de frutas o cereales. Las pastas de almendras, avellanas y otros frutos secos se pueden introducir a continuación y formar parte de purés o ser untados directamente en pan. Se sugiere evitar aquellas con agregado de azúcar. En lo que respecta a las semillas, por ejemplo, puede incluirse tahini desde los 6 meses, en hummus de garbanzos o en un puré de verduras. (15)

Por último es fundamental destacar que hasta el año de vida se deben retrasar las algas, los alimentos con efecto laxante como las semillas de lino y chía (se podrían ofrecer sólo ocasionalmente y molidas, no más de una cucharadita), leche de vaca y bebida a base de soja que no sean fórmulas adaptadas (se pueden utilizar bebidas vegetales como avena o almendras ocasionalmente para la preparación de un plato), y por último la miel. (15)

Periodo de incorporación a las pautas familiares (12 meses en adelante - edad preescolar) (9)

En esta etapa comienza alrededor del primer año de vida del niño y llega hasta los 6-8 años de edad. A partir de esta etapa los mecanismos fisiológicos han madurado notablemente, llegando prácticamente a la maduración y eficiencia de un adulto. En consecuencia, si en este periodo se establecen hábitos alimentarios saludables, estos pueden persistir a lo largo de toda la vida. (9)

La nutrición, en los primeros años constituye a largo plazo sobre la salud y la calidad de vida de la población.

Muchos padres manifiestan ciertos problemas en la alimentación de sus hijos. Se estima que entre un 25-30% de las consultas pediátricas se plantean dificultades y dudas sobre este tema. Por eso se considera fundamental que todo el personal de salud esté informado, para poder contener, aconsejar y dar información a los padres, evitando así complicaciones a futuro. (9)

Mensaje número 2 para padres y cuidadores - GAPI

“A partir de los 6 meses es necesario complementar la leche materna, agregándole de a poco otros alimentos diferentes de todos los grupos que aparecen en la Gráfica de la Alimentación Saludable”. (9)

Este mensaje expresa la importancia del acto de comer en los niños a partir de los 6 meses de edad, donde se considera que a partir de este momento se debe complementar a la leche materna con el agregado de nutrientes a través de los alimentos, incorporando todos los grupos de las guías de alimentación saludable. (9)

En la actualidad, existen diferentes motivos por el cual se adopta una alimentación diferente a la omnívora, las mismas pueden ser religiosas, filosóficas, ecológicas, económicas, fisiológicas, o relacionados con problemas de salud.

Las dietas vegetarianas pueden realizarse siempre que sean planificadas por profesionales y es fundamental que la familia incluya en su alimentación una amplia variedad de alimentos vegetales y fortificados, se debe proporcionar un marco médico por ejemplo con la existencia de ciertos suplementos adecuados indicados en cada etapa y al monitoreo y seguimiento multidisciplinario del niño o del adolescente. Los padres que deciden abordar una alimentación diferente a la habitual de sus hijos por otra más restrictiva deben conocer los riesgos y las ventajas de la alimentación escogida y recibir información que les ayude a ofrecerles una alimentación suficiente.

En la población pediátrica, hay menor evidencia publicada en la que se compare el estado nutricional de los niños veganos en relación con los niños y los adolescentes que reciben una alimentación sin restricción de grupos de alimentos. (9)

Una de las mayores preocupaciones sería la disponibilidad de ciertos nutrientes, como aminoácidos esenciales, hierro, calcio y vitamina B12, yodo y ácidos grasos de cadena larga. (9)

Dado que los requerimientos de energía y nutrientes aumentan en relación con el peso corporal, en la etapa de la primera infancia se consideran particularmente vulnerables y en un mayor riesgo de tener insuficiencia de estos nutrientes. (9)

Desde el nacimiento hasta los 6 meses, los lactantes deben alimentarse de lactancia materna, siendo esta la alimentación ideal para lactantes tanto vegetarianos como no vegetarianos u omnívoros, y la misma debe ser apoyada.

Las tasas de lactancia materna suelen ser más altas entre mujeres vegetarianas o veganas. Es importante asegurarse de que estas madres tomen un suplemento de vitamina B12 de manera regular, así como también yodo, dependiendo de su tipo de alimentación.

Existen familias veganas que no desean o no pueden dar el pecho, y son en estos casos donde se debe realizar una evaluación precisa, para poder utilizar la suplementación puntual con fórmulas, las mismas pueden ser adaptadas utilizando como base la soja o el arroz hidrolizado. (9)

Las familias lacto-vegetarianas y ovo-vegetarianas pueden usar fórmulas convencionales a base de leche de vaca. Hay algunas fórmulas adaptadas que se elaboran a partir de leche de vaca o de cabra. Es vital comprobar que ninguna familia utilice para alimentar a los niños sustitutos caseros de la leche materna o de fórmula.

“El uso de leches vegetales no adaptadas, en ocasiones mezcladas con jugos de frutas y verduras, ha producido casos de desnutrición grave e incluso fallecimiento”. (22)

Cuando comienza la etapa de alimentación complementaria, a partir de lo expresado por American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, los alimentos que son considerados alergénicos, como el maní, las nueces, soja u otros frutos secos, deben ser de igual modo parte de la alimentación del niño. Los mismos pueden ir introduciendo a su alimentación a partir de los 6-7 meses, considerando esta introducción luego de la aceptabilidad de los alimentos más frecuentes y comunes como son las frutas, verduras, cereales y legumbres, siendo esta la primera base de la alimentación y la misma debe ser correctamente tolerada. (22).

Las legumbres son el sustituto natural de la carne en la alimentación tanto vegana como vegetariana, esto se da por el alto contenido de proteínas, hierro y zinc. Las legumbres son uno de los primeros alimentos que se deben introducir en la dieta del lactante vegetariano, generalmente acompañados de verduras y hortalizas.

Se puede ir comenzando paulatinamente, con por ejemplo lenteja roja pelada, por su menor contenido de fibra, y luego ir sumando el tofu, garbanzos cocidos, lentejas sin pelar, porotos, etc. “La mayor parte de los preparados de cereales para lactantes están elaborados con cereales dextrinados, en los que las cadenas de hidratos de carbono se hidrolizan parcialmente dando lugar a que un porcentaje de ellos, alrededor del 10-25%, se encuentren en forma simple, como glucosa. Aunque el argumento empleado por la industria es que los cereales en esta forma son más fáciles de digerir, lo cierto es que no son recomendables para ningún lactante, sea o no vegetariano, por su alto aporte de azúcar”. (22)

Estos cereales tienen un gusto muy dulce que favorece que el lactante se habitúe a este tipo de sabores.

La posición actual de la Asociación Española de Pediatría es que el gluten se debe introducir en cuanto comienza la alimentación complementaria, generalmente esto se da entre los 6 meses de vida del niño. Es beneficioso añadir una pequeña cantidad de frutos secos con consistencia adecuada, por ejemplo molidos, a partir de los 7-8 meses a la alimentación de los niños o lactantes, ya que aportan una buena ración de proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. (22)

PERFIL ACADÉMICO

La formación académica de los médicos pediatras consta de dos etapas, en primer lugar deben completar una carrera de grado, esta formación les otorga el título de médicos, y en segundo lugar realizan formación en posgrado para conseguir su título de médicos pediatras. En cuanto al perfil académico de los profesionales en la carrera de grado de diferentes universidades de Buenos Aires no se han visto reflejado en los planes de estudios materias específicas sobre la alimentación de los niños. (23) (24) (25)

De este modo, el conocimiento que los profesionales adquieren sobre la alimentación vegetariana es a través de capacitaciones o cursos específicos. (26)

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Los médicos pediatras abordan de manera completa la alimentación vegetariana en niños durante la primera infancia en CABA y GBA provincia de Buenos Aires en 2021?

METODOLOGÍA

OBJETIVOS

Objetivo general

Indagar el abordaje sobre la alimentación vegetariana en la primera infancia de los médicos pediatras en hospitales y clínicas de CABA y GBA provincia de Buenos Aires en 2021.

Objetivos específicos

- Establecer el tipo de capacitación o nivel de estudios realizados por los médicos pediatras sobre alimentación vegetariana para la primera infancia
- Establecer si existe una relación entre los médicos pediatras y la interconsulta con un licenciado en nutrición para el abordaje de la alimentación vegetariana en la primera infancia.
- Determinar si los médicos pediatras conocen las diferentes variantes de alimentación vegetariana en la primera infancia.
- Determinar si los médicos pediatras conocen nutrientes críticos de la alimentación vegetariana en la primera infancia.
- Determinar si los médicos pediatras conocen los suplementos de la alimentación vegetariana y vegana en la primera infancia.
- Estimar el porcentaje de médicos pediatras que reconocen criterios y características de la alimentación vegetariana en la primera infancia.
- Estimar el porcentaje de médicos pediatras que reconocen nutrientes predominantes en alimentos específicos para la alimentación vegetariana.

VARIABLES

Variables de caracterización:

- **Edad (en rangos):** Menos de 30 años / entre 30-40 años / Más de 40 años
- **Sexo:** Femenino / Masculino / Prefiero no decirlo
- **Mayor tiempo de trabajo:** Consultorio privado / hospital público / clínica
- **Lugar geográfico de trabajo:** Buenos Aires / CABA / Otros
- **Experiencia en el área:** De 0 a 2 años / De 3 a 5 años / De 6 a 8 años / Más de 8 años

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DE DATOS
Edad en rangos	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. (27)	Cuantitativa, continua	*Menos de 30 años *Entre 30-40 años *Más de 40 años	Cuestionario de elaboración propia
Sexo	Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas (28)	Cualitativa, nominal	*Femenino *Masculino *Prefiero no decirlo	Cuestionario de elaboración propia
Mayor tiempo de trabajo	Espacio de <u>tiempo</u> disponible para la realización de algo (29) <u>Mucho</u> o demasiado tiempo (30)	Cualitativa, nominal	*Consultorio privado *Hospital público *Clínica	Cuestionario de elaboración propia

<p>Lugar geográfico donde se ejerce la profesión.</p>	<p>La noción de espacio geográfico es utilizada por la geografía para nombrar al espacio organizado por una sociedad. Se trata de una extensión en la que conviven los grupos humanos y se interrelacionan con el medio ambiente.</p> <p>(31)</p>	<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*GBA - *CABA -</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
<p>Experiencia en el área</p>	<p>Práctica prolongada que proporciona conocimiento o habilidad para hacer algo.</p> <p>(32)</p>	<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*De 0 a 2 años *De 3 a 5 años *De 6 a 8 años *Más de 8 años</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

Variables de estudio					
DIMENSIÓN	VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO	RESULTADOS	OBTENCIÓN DE DATOS
Formación	Formación en carrera de grado	<p><u>Formacion:</u> Preparar intelectual, moral o profesionalmente a una persona o a un grupo de personas. (33)</p> <p><u>Grado:</u> En la enseñanza, título que se alcanza al superar cada uno de los niveles de estudio (34)</p>	Cualitativa, Nominal	<p>*Si</p> <p>*No</p> <p>*No responde</p>	Cuestionario de elaboración propia

	<p>Formación en carrera de posgrado</p>	<p><u>Formacion:</u> Preparar intelectual, moral o profesionalmente a una persona o a un grupo de personas. (33)</p> <p><u>Posgrado:</u> Ciclo de estudios de especialización posterior a la graduación o licenciatura. (35)</p>	<p>Cualitativa, Nominal</p>	<p>*Si *No *No responde</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	---	--	---------------------------------	-------------------------------------	---

	<p>Formación en cursos especiales</p>	<p><u>Formacion:</u> Preparar intelectual, moral o profesionalmente a una persona o a un grupo de personas. (33)</p> <p><u>Cursos especiales:</u> Cultivar con especialidad una rama determinada de una ciencia o de un arte. (36)</p>	<p>Cualitativa, Nominal</p>	<p>*Si *No *No responde</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	---------------------------------------	--	---------------------------------	-------------------------------------	---

<p>Conocimiento</p> <p>Fijar con claridad, exactitud y precisión el significado de una palabra o la naturaleza de una persona o cosa. (37)</p>	<p>Definición alimentación vegetariana</p>	<p>Alimentación vegetariana</p>	<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*Exclusión de carnes y pescados</p> <p>*Exclusión de carne, inclusión de huevos y productos lácteos.</p> <p>*Inclusión de huevos, productos lácteos y pequeñas cantidades de pescados o aves</p> <p>*Exclusión de carne, pescados y aves.</p> <p>Inclusión de productos lácteos y huevos.</p> <p>*Exclusión de carne, pescados, aves y huevos. Inclusión de productos lácteos.</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	--	---------------------------------	-----------------------------	---	---

				*Exclusión de carnes, pescados, aves y productos lácteos. Inclusión de huevos.	
--	--	--	--	---	--

	<p>Definición alimentación vegana</p>	<p>Alimentación Vegana</p>	<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*Exclusión de carne, pescado y huevos. Inclusión de productos lácteos. *Exclusión de carnes y pescados. Inclusión de miel. *Exclusión de carne, pescado y huevos y productos lácteos. Inclusión de miel. *Exclusión de carne, pescados y aves, así como huevos y productos lácteos y miel.</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	---	--------------------------------	---------------------------------	---	---

<p>Conocimiento (37) en diferentes etapas (38)</p> <p><u>Conocimiento:</u> Fijar con claridad, ex actitud y precisión el significado de una pal abra o la naturaleza d e una persona o cosa</p> <p><u>Etapas de vida:</u> Tiempo que transcurr e desde el nacimiento de un ser hasta su m uerte o hasta el prese nte</p>	<p>Dieta Vegetariana</p>	<p>Planificada nutricionalmente es adecuada durante; Embarazo, lactancia; Niñez y adolescencia.</p>	<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*Verdadero *Falso *No lo se</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	--------------------------	---	---------------------------------	--	---

	Dieta Vegetariana	Satisface las demandas nutricionales durante los primeros 1000 días.	Cualitativa, nominal	*Verdadero *Falso *No lo se	Cuestionario de elaboración propia
	Dieta Vegetariana	Durante la alimentación complementaria, el lactante debe recibir suficientes nutrientes.	Cualitativa, nominal	*Vitamina B12 *Vitamina B12, hierro, zinc y ácido fólico. * Vitamina B12, hierro, zinc y ácido fólico, n-3 LCPUFA, proteínas y calcio. *No lo se	Cuestionario de elaboración propia
	Dieta Vegetariana	En los primeros dos años de vida la cantidad de fibra debe ser limitada	Cualitativa, nominal	*Verdadero *Falso *No lo se	Cuestionario de elaboración propia

	Dieta Vegetariana	Los niños vegetarianos tienen una ingesta adecuada de energía similar a niños omnívoros	Cualitativa, nominal	*Verdadero *Falso *No lo se	Cuestionario de elaboración propia
	Dieta Vegetariana	representa un factor protector contra el sobrepeso	Cualitativa, nominal	*Verdadero *Falso *No lo se	Cuestionario de elaboración propia
	Dieta Vegetariana	Dieta animal más beneficiosa que la vegetariana	Cualitativa, nominal	*Verdadero *Falso *No lo se	Cuestionario de elaboración propia
	Dieta Vegetariana	Proteínas vegetales menos biodisponibilidad que las animales	Cualitativa, nominal	*Verdadero *Falso *No lo se	Cuestionario de elaboración propia

Nutrientes críticos	<p style="text-align: center;">Hierro</p> <p>Elemento químico metálico, de núm. atóm. 26, de color negro lustroso o gris azulado, dúctil, maleable, muy tenaz, abundante en la corteza terrestre, que entra en la composición de sustancias importantes en los seres vivos y es el metal más empleado en la industria.</p> <p style="text-align: center;">(39)</p>	Fundamental solo en niños vegetarianos menores a 2 años	Cualitativa, nominal	<p>*Verdadero</p> <p>*Falso</p> <p>*No lo se</p>	Cuestionario de elaboración propia
---------------------	---	---	----------------------	--	------------------------------------

	<p style="text-align: center;">Zinc</p> <p>Elemento químico metálico, de núm. atóm. 30, de color blanco, brillante y blando, abundante en la corteza terrestre en forma de sulfuro, carbonato o silicato, y usado en la fabricación de pilas eléctricas, en la formación de aleaciones como el latón, y en la galvanización del hierro y el acero.</p> <p style="text-align: center;">(40)</p> <p style="text-align: center;"><u>Caracterizar:</u></p>	<p>Características</p>	<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*Mayor biodisponibilidad en dietas vegetarianas</p> <p>*Mayor biodisponibilidad en dietas omnívoras</p> <p>*Igual biodisponibilidad en dietas vegetarianas y dietas omnívoras</p> <p>*No lo se</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	---	------------------------	-----------------------------	---	---

	Determinar los atributos peculiares de alguien o de algo, de modo que claramente se distinga de los demás (41)				
--	---	--	--	--	--

	<p>Vitamina D</p> <p>Cada una de las sustancias orgánicas que existen en los alimentos y que, en cantidades pequeñísimas, son necesarias para el perfecto equilibrio de las diferentes funciones vitales. Existen varios tipos, designados con las letras <i>A,B,C</i></p> <p>(42)</p>	Valores	Cualitativa, nominal	<p>*Verdadero</p> <p>*Falso</p> <p>*No lo se</p>	Cuestionario de elaboración propia
--	---	---------	----------------------	--	------------------------------------

	<p>Omega-3</p> <p>Dicho de un ácido graso: Insaturado y con posibles efectos beneficiosos para la salud (43)</p>	Niveles	Cualitativa, nominal	<p>*Más bajo en vegetarianos y veganos</p> <p>*Similar a la de los omnívoros para vegetarianos y más bajas para veganos</p> <p>*Más bajo en vegetarianos, típicamente ausente en veganos</p> <p>*No lo se</p>	Cuestionario de elaboración propia
--	---	---------	----------------------	---	------------------------------------

	<p>Trabajo interdisciplinario/ Conocer si recurren o no</p>	<p>El trabajo interdisciplinario es una postura que conlleva al desafío de superar las visiones fragmentadas y asumir una posición más radical con el objetivo de erradicar las fronteras entre las disciplinas, el trabajo interdisciplinario lleva implícito romper las barreras entre la teoría y práctica. (44)</p>	<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*Acuden al licenciado en nutrición Derivan a un licenciado en nutrición *Los abordan bajo su conocimiento *No lo abordan</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	---	---	-----------------------------	---	---

<p>Nutrientes en alimentos</p> <p>Aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas.</p>	<p>Tofu</p>	<p>Cuajada elaborada a partir de leche de soja. (45)</p>	<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*Hidratos de carbono simples *Hidratos de carbono complejos *Proteínas *Ácidos grasos saturados *Ácidos grasos insaturados omega-3 * Ácidos grasos insaturados omega-6 * Ácidos grasos insaturados omega-9</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	-------------	--	-----------------------------	---	---

	Seitán		Cualitativa, nominal	<ul style="list-style-type: none"> *Hidratos de carbono simples *Hidratos de carbono complejos *Proteínas *Ácidos grasos saturados *Ácidos grasos insaturados omega-3 * Ácidos grasos insaturados omega-6 * Ácidos grasos insaturados omega-9 	Cuestionario de elaboración propia
--	--------	--	-------------------------	--	------------------------------------

	Tempeh		Cualitativa, nominal	<ul style="list-style-type: none"> *Hidratos de carbono simples *Hidratos de carbono complejos *Proteínas *Ácidos grasos saturados *Ácidos grasos insaturados omega-3 * Ácidos grasos insaturados omega-6 * Ácidos grasos insaturados omega-9 	Cuestionario de elaboración propia
--	--------	--	-------------------------	--	------------------------------------

	Soja texturizada		Cualitativa, nominal	*Hidratos de carbono simples *Hidratos de carbono complejos *Proteínas *Ácidos grasos saturados *Ácidos grasos insaturados omega-3 * Ácidos grasos insaturados omega-6 * Ácidos grasos insaturados omega-9	Cuestionario de elaboración propia
--	------------------	--	-------------------------	--	---------------------------------------

	Aceite de algas		Cualitativa, nominal	<ul style="list-style-type: none"> *Hidratos de carbono simples *Hidratos de carbono complejos *Proteínas *Ácidos grasos saturados *Ácidos grasos insaturados omega-3 * Ácidos grasos insaturados omega-6 * Ácidos grasos insaturados omega-9 	Cuestionario de elaboración propia
--	-----------------	--	-------------------------	--	------------------------------------

	Bebidas vegetales		Cualitativa, nominal	<ul style="list-style-type: none"> *Hidratos de carbono simples *Hidratos de carbono complejos *Proteínas *Ácidos grasos saturados *Ácidos grasos insaturados omega-3 * Ácidos grasos insaturados omega-6 * Ácidos grasos insaturados omega-9 	Cuestionario de elaboración propia
--	-------------------	--	-------------------------	--	------------------------------------

<p>Suplementación</p> <p>Cumplir o integrar lo que falta en algo, o remediar la carencia de ello.</p> <p>(46)</p>	<p>Vegetarianos</p>		<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*Si *No *No sabe/ No responde</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
		<p>Nutriente</p>	<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*Hierro *Calcio *Zinc *vitamina B12 *Todas son correctas *No responde</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
	<p>Veganos</p>		<p>Cualitativa, nominal</p>	<p>*Si *No *No sabe/ No responde</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

		Nutriente	Cualitativa, nominal	*Hierro *Calcio *Zinc *vitamina B12 *Todas son correctas *No responde	Cuestionario de elaboración propia
--	--	-----------	-------------------------	--	---------------------------------------

Enfoque de la investigación

El enfoque de la presente investigación es de carácter cuantitativo, donde se plantea un problema delimitado y concreto, siendo este mismo conocer el abordaje de los médicos pediatras en relación a la alimentación vegetariana en niños durante la primera infancia en CABA y GBA provincia de Buenos Aires durante 2021. Respondiendo al enfoque mencionado anteriormente, se parte de un análisis de la literatura, se lleva a cabo la observación y toma de datos mediante una encuesta. El proceso es de manera secuencial, siguiendo estrictamente un método científico. (47)

Esta investigación cuenta con diferentes variables de carácter cualitativas, pero esto no cambia el enfoque de la investigación ya que los datos son tomados de una manera meramente cuantitativa.

Alcance de la investigación

El alcance de este trabajo de investigación es de carácter descriptivo. Parte de información que ya se conoce en la bibliografía y se busca indagar sobre un concepto específico, se conocen las variables que se pretenden medir y cuál será la muestra donde se recolectarán los datos. No se busca una relación causal. (47)

Diseño

El Diseño de este trabajo de investigación es no experimental, descriptivo transversal. (47)

Población

La población quedará conformada por profesionales médicos pediatras de ambos sexos recibidos en Buenos Aires, Argentina. Esta población debe corresponder con los criterios de inclusión y exclusión determinados.

Criterios

➤ **Criterios de inclusión**

- Profesionales médicos pediatras
- Ambos sexos
- Egresados en Argentina, Buenos Aires.
- Que realicen atención en clínica u hospital
- Experiencia mínima de trabajo en el campo de 2 años.

➤ Criterios de exclusión

- Profesionales que no quieran responder la encuesta
- Otro profesionales de la salud

➤ Criterios de eliminación

- No se tendrán en cuenta aquellas encuestas con datos incompletos y/o erróneos y/o repetidos.
- Abandono del estudio

Muestra

El tipo de muestreo que se utiliza en este trabajo es no probabilístico.

Hipótesis

Existen pocos médicos pediatras capacitados para realizar un completo abordaje de la alimentación vegetariana en niños durante la primera infancia de CABA y GBA provincia de Buenos Aires en 2021.

Recolección de datos

Los datos obtenidos fueron recolectados durante el mes de mayo del 2022, siendo estos utilizados con el fin de evaluar la capacitación y el completo abordaje de los médicos pediatras sobre la alimentación vegetariana en niños durante la primera infancia. Para tal fin, se empleó un cuestionario de elaboración propia (ver anexo) diseñado a través de la plataforma google forms. El mismo consta de 31 preguntas divididas en 6 secciones, cada sección se divide según datos personales, información académica e información sobre conocimiento.

Mayormente las preguntas fueron con opciones de respuesta múltiple. En los ítems que componen el instrumento se indagó la capacitación sobre alimentación vegetariana, definición de la misma y características propias de dicha alimentación. También se tuvo en cuenta el predominio de los macronutrientes en diferentes alimentos típicos de la población vegetariana, nutrientes críticos y suplementación.

La encuesta fue enviada a través de un link a diferentes profesionales y espacios públicos donde se los invitaba a participar de la misma de manera online, utilizando también como nexo a los profesionales para que enviaran la encuesta a sus colegas.

En la realización del presente estudio se solicitó un consentimiento informado en todos los casos (ver anexo).

Prueba piloto

Antes de realizar la recolección de datos definitiva, se realizó una prueba piloto de un n=5. El objetivo de la misma fue evaluar la viabilidad del estudio y al recibir las respuestas realizar cualquier modificación necesaria para que la toma de datos sea efectiva en la muestra total.

Al enviar el cuestionario se podía evaluar la comprensión de las preguntas, las opciones de respuestas y la separación de las secciones.

El formulario fue resuelto sin dificultad en las variables sociodemográficas, luego se ajustaron 3 preguntas mejorando las opciones y se descartaron 2 preguntas.

Aspectos éticos

El presente proyecto de investigación cumple con los principios éticos estipulados en la declaración de Helsinki las cuales establecen que aunque el objetivo principal de la investigación es generar nuevos conocimientos, este objetivo nunca debe tener primacía sobre los derechos y los intereses de las personas que participan en la investigación; se protege la vida, la salud, la dignidad, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información de los adultos que participen en la investigación. (48)

Análisis de datos

A partir de los datos recolectados se elaboró una matriz volcando y analizando los mismos en el programa Microsoft Excel versión 2010. Se hicieron análisis con promedios y porcentajes y se presentaron a través de gráficos y tablas que facilitan su análisis e interpretación.

RESULTADOS

La muestra del presente trabajo quedó conformada por 24 médicos pediatras luego de aplicar los criterios de inclusión, exclusión y eliminación. Los profesionales son todos de nacionalidad Argentina y realizan su atención en hospitales y clínicas de CABA y GBA provincia de Buenos Aires. Se evaluaron ambos sexos y se obtuvieron 20 individuos de sexo femenino y 4 de sexo masculino (Tabla 1), respecto a la edad, un 79% de los profesionales tienen entre 30 y 40 años.

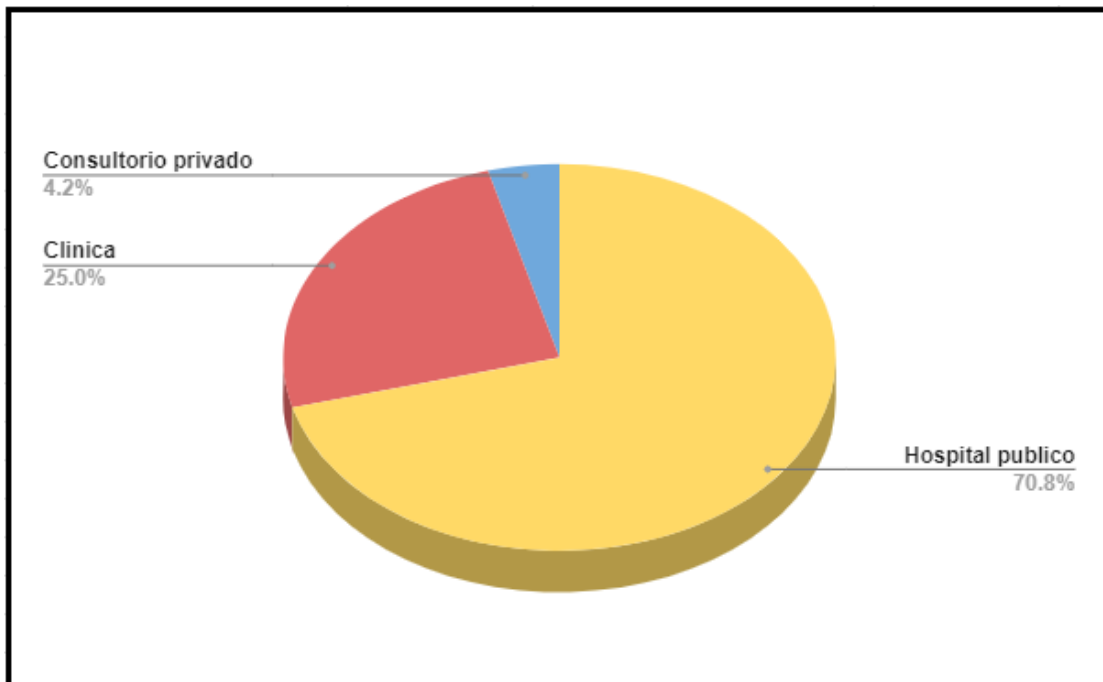
Tabla 1: Distribución de los profesionales encuestados según sexo.

	n	%
Femenino	20	83
Masculino	4	17
Total	24	100

Fuente: Elaboración propia

Se analiza el lugar físico de atención de los médicos pediatras, donde se observa un alto predominio de la atención en hospitales públicos, representando un 71%, luego un 25% realiza atención en clínica y un 4% atiende en consultorios privados (Gráfico 1).

Gráfico 1: Lugares de atención de los médicos pediatras.

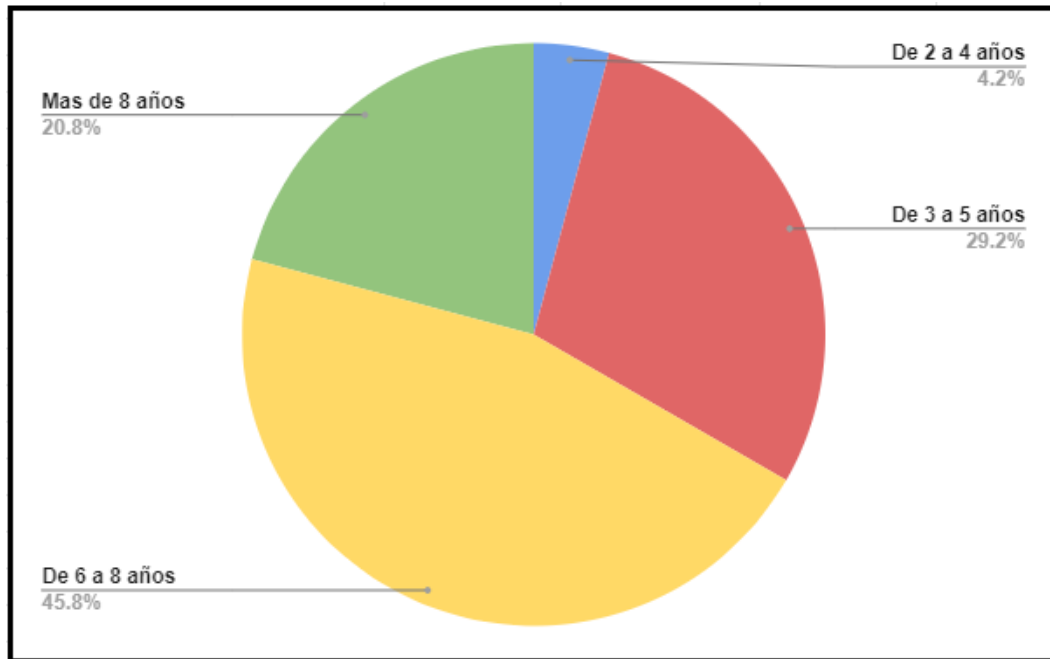


Fuente: Elaboración propia

La mayor parte de la muestra tiene una experiencia en el área de 6 a 8 años, obteniendo un 46%, la mayor experiencia está representada por un 21%, abarcando más de 8 años en el área. Luego se divide

un 4% en aquellos que tienen una experiencia de 2 a 4 años y un 29% tiene una experiencia de 3 a 5 años. (Gráfico 2)

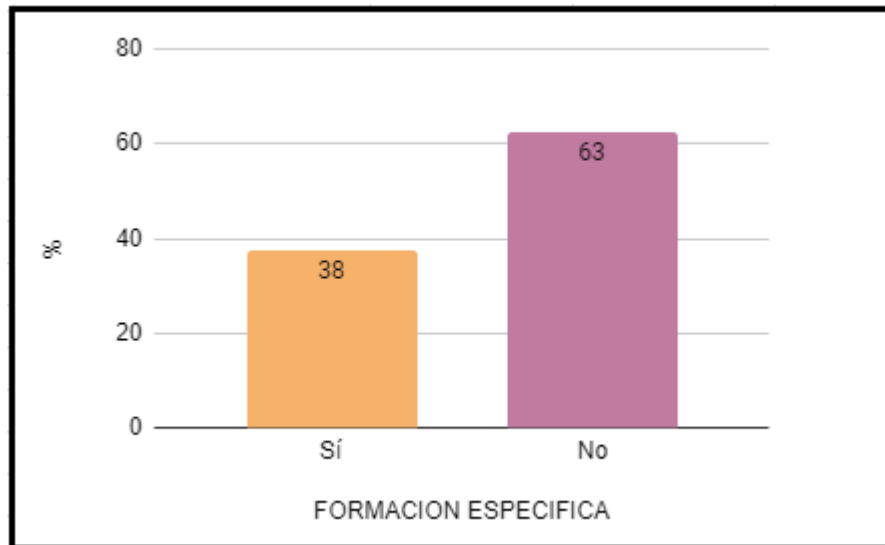
Gráfico 2: Distribución de la muestra en base a la cantidad de años de experiencia en el área pediátrica (n=24).



Fuente: Elaboración propia

Al analizar la formación posgrado de los médicos pediatras, se obtiene como resultado que un 83% de los mismos no ha obtenido formación sobre alimentación vegetariana en su carrera, es decir 20 de los encuestados. Luego se analiza la formación de los profesionales a través de cursos especiales, y se obtiene que un 38%, es decir, 9 profesionales han obtenido formación específica para abordar la alimentación vegetariana en su atención a niños/as desde su inicio con la alimentación complementaria. (Gráfico 3)

Gráfico 3: Profesionales que han realizado cursos especiales con formación específica sobre alimentación vegetariana (n=24)

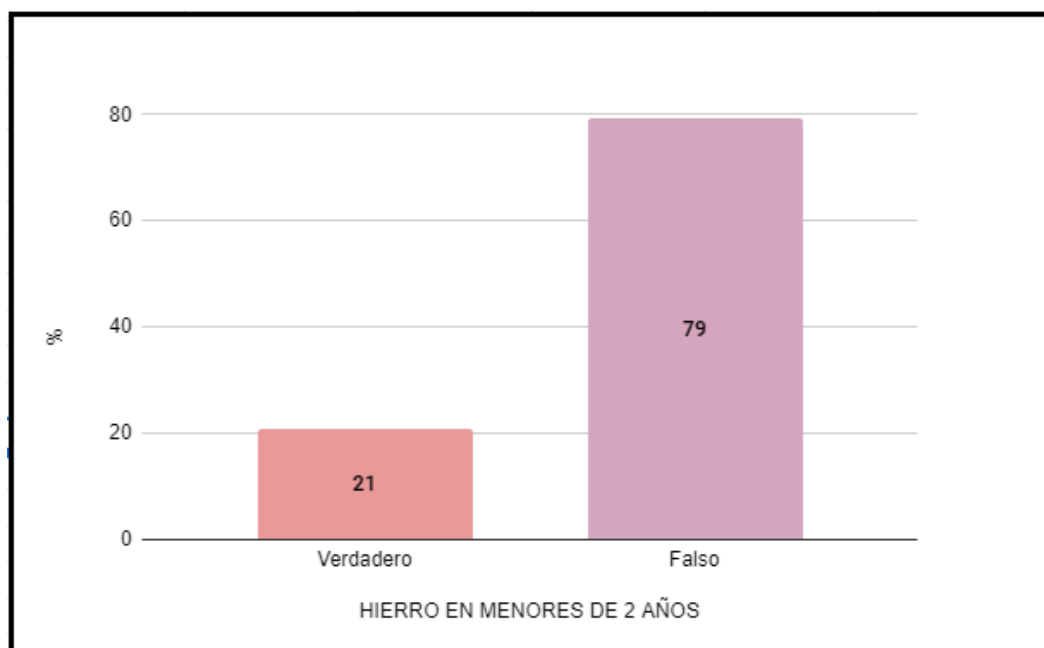


Fuente: Elaboración propia

Respecto al análisis de las variables de conocimiento de la definición de alimentación vegetariana se observa una correcta elección de la respuesta, un 54% de los encuestados, es decir 13 individuos. En cuanto al conocimiento de la definición de alimentación vegana se observa que hay un mayor porcentaje de profesionales que conocen su definición 83%, es decir 20 encuestados.

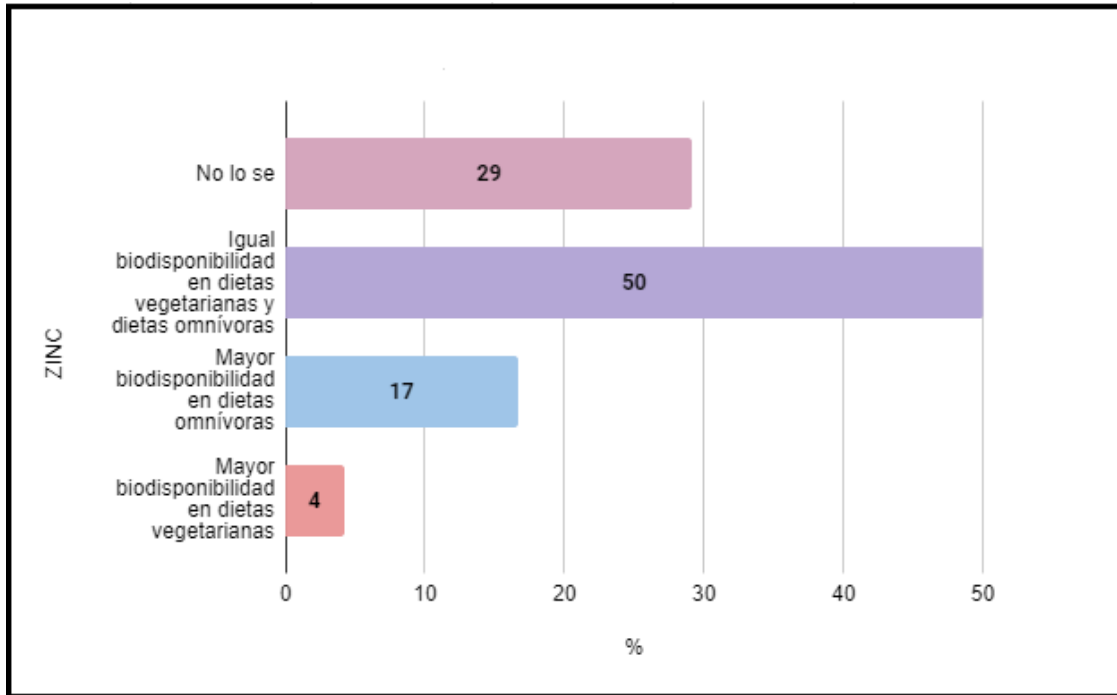
Dentro de la sección de conocimiento se indaga sobre diferentes nutrientes, vitaminas y minerales críticos para la alimentación tanto omnívora como vegetariana, entre los analizados se mencionan Hierro (Gráfico 4), Zinc (Gráfico 5), Vitamina D (Gráfico 6) y Ácidos grasos omega 3 (Tabla 2).

Gráfico 4: Distribución porcentual sobre conocimiento de hierro como nutriente fundamental solo para niños vegetarianos y veganos menores de 2 años (n=24)



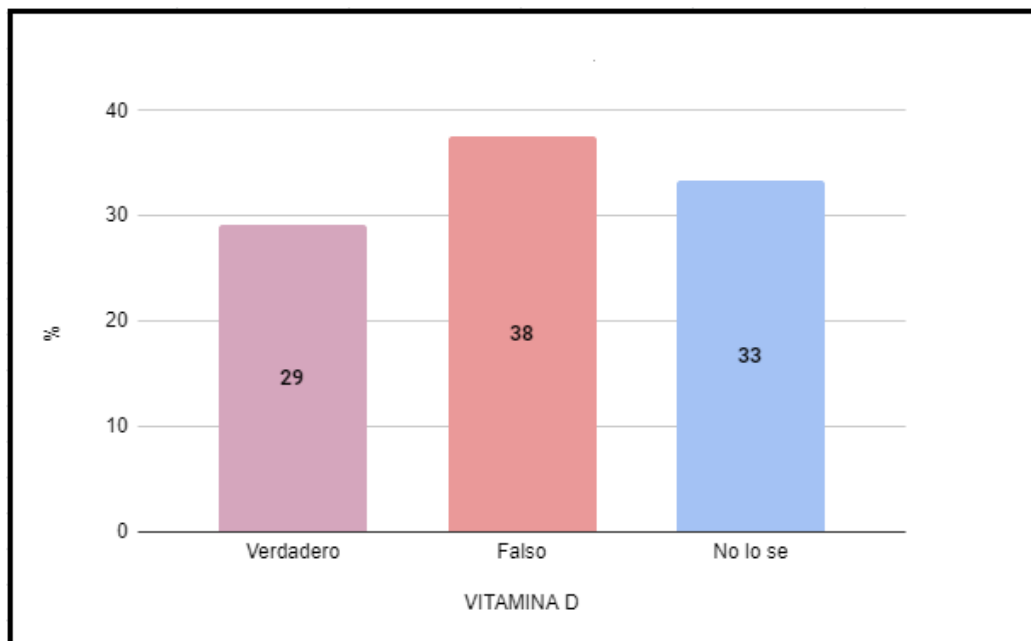
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5: Distribución porcentual sobre las características del zinc (n=24).



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6: Distribución porcentual sobre los niveles de vitamina D y la influencia de la dieta, siendo esta más baja en niños vegetarianos.



Fuente: Elaboración propia

Tabla 2: Distribución y porcentaje sobre los niveles de los ácidos grasos omega 3.

	n	%
Similar a las de los omnívoros para vegetarianos y más bajas para veganos	6	25
Más bajo en vegetarianos, típicamente ausente en veganos	2	8
Más bajo en vegetarianos y veganos	7	29
No lo se	9	38
TOTAL	24	100

Fuente: Elaboración propia

Se analiza como variable fundamental la atención de los profesionales sobre las familias que optan por un patrón alimentario vegetariano, donde los niños generalmente suelen tomar esta alimentación desde el comienzo de la misma, dicho esto, resulta decir que existen 2 profesionales que derivan a los niños y a sus familias a un profesional idóneo de alimentación y nutrición, y 13 de ellos que trabajan de manera interdisciplinaria con un licenciado en nutrición.

Tabla 3: Atención de los profesionales a niños y familias que optan por un patrón alimentario vegetariano.

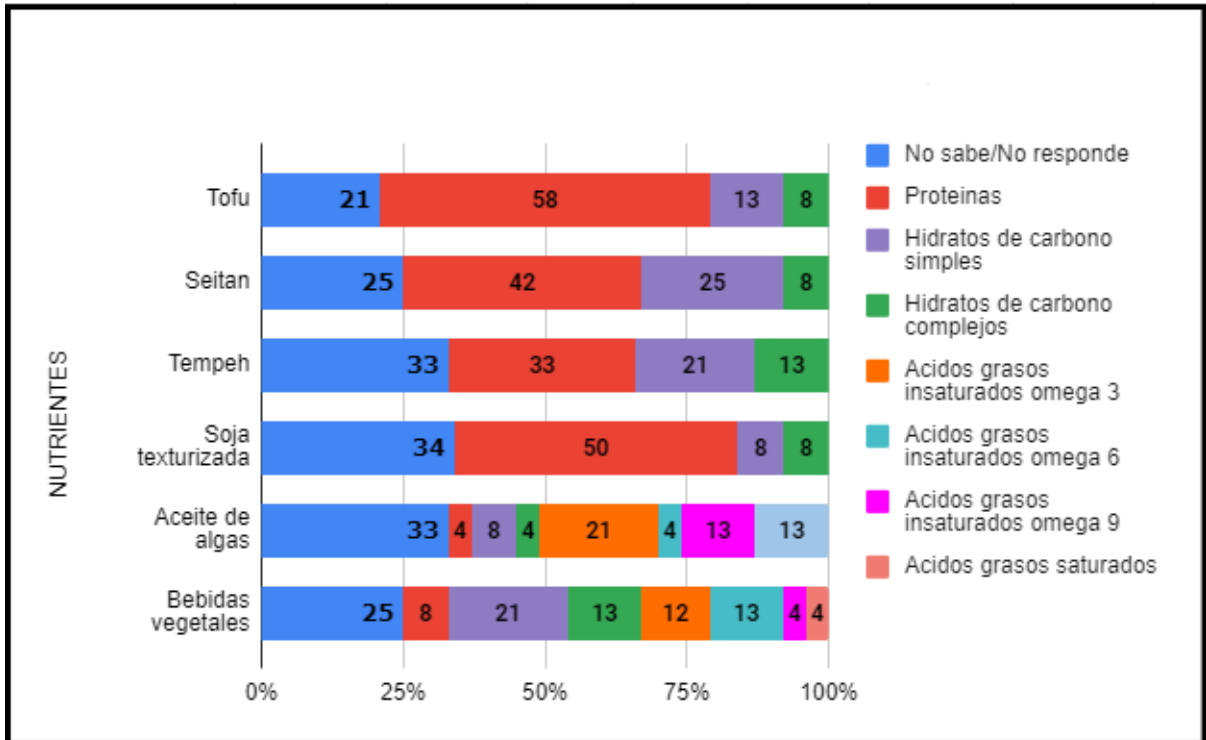
	n	%
Derivas a un licenciado nutrición	2	8
Trabajas de manera interdisciplinaria con un licenciado en nutrición	13	54
Lo trabajas bajo tu conocimiento	2	8
No lo aboradas	2	8
No sabe/no responde	5	21
Total	24	

Fuente: Elaboración propia

En una de las secciones sobre variables de conocimiento, se evalúan diferentes alimentos que suelen ser consumidos por la población en estudio, siendo estos los siguientes; Tofu, Seitan, Tempeh, Soja texturizada, Aceite de algas y bebidas vegetales. Lo que se pretende evaluar es qué nutriente predomina en cada uno de los alimentos antes mencionados. Existe una cierta tendencia a conocer los nutrientes en

los alimentos más populares como son el Tofu, el Seitán y la soja texturizada. En contraposición, se observa una tendencia al desconocimiento ante el resto de los alimentos (Gráfico 7).

Gráfico 7: Predominio de macronutrientes en diferentes alimentos consumidos por población vegetariana.



Fuente: Elaboración propia

En esta última sección analizada, se puede mostrar en la siguiente tabla que se han realizado dos preguntas respecto a la suplementación en niños vegetarianos, esta pregunta demuestra que 13 encuestados, es decir el 54% responde afirmativamente ante la interrogación antes mencionada, luego 5 individuos, es decir un 17% responde negativamente, y el resto de los mismos, representando 7 individuos y un 29% no responde. A partir de esta pregunta se parte a la siguiente donde se selecciona el nutriente a suplementar ante niños vegetarianos, esta respuesta ha tenido una alta tendencia a no ser respondida por los encuestados, donde de los 24 individuos totales encuestados, 22 no respondieron la pregunta.

Se describe esta relación entre ambas preguntas, demostrando las respuestas y la cantidad de encuestados que han respondido y luego la distribución de los nutrientes que han elegido para la suplementación (Tabla 4)

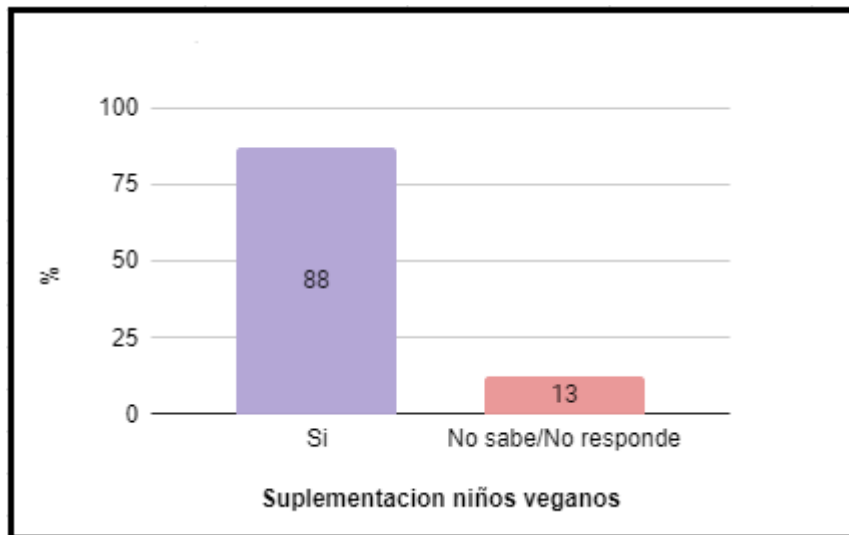
Tabla 4: Suplementación a niños vegetarianos y nutriente elegido.

	NUTRIENTE SUPLEMENTARIO NIÑOS VEGETARIANOS						
	HIERRO	CALCIO	ZINC	VITAMINA B12	TODAS SON CORRECTAS	NO SABE/NO RESPONDE	
SUPLEMENTACION A NIÑOS VEGETARIANOS	n	n	n	n	n	n	
SI	13						13
NO	5						5
NO SABE/ NO RESPONDE	6				2		4
Total	24				2		22

Fuente: Elaboración propia

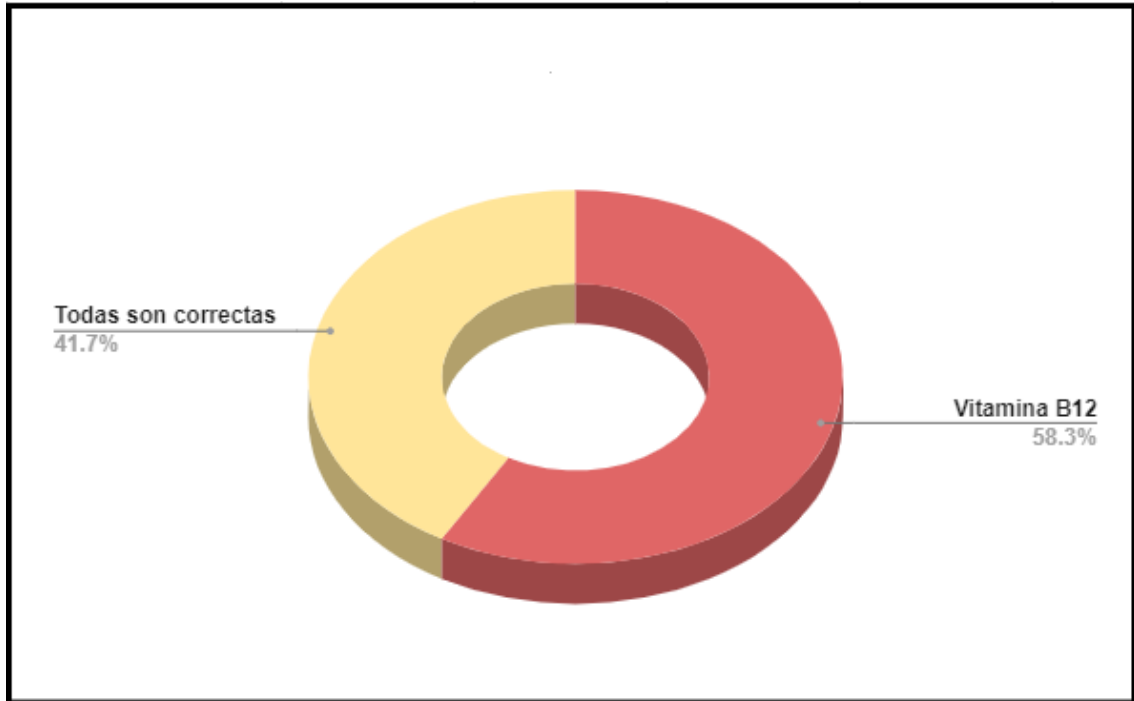
A continuación se observa que del total de los encuestados un 88%, es decir 21 encuestados optan por elegir la suplementación para el tratamiento de los niños veganos (Gráfico 8).

Gráfico 8: Recomendación de suplementar a niños veganos



Fuente: Elaboración propia

Por último, partiendo de la pregunta anteriormente realizada, los encuestados que respondieron afirmativamente pasan a elegir el nutriente para suplementar a los niños veganos, dada esta pregunta resulta que un 58% responde a “Vitamina B12”, mientras que un 42% elige la opción “Todas son correctas” abarcando estas a los siguientes nutrientes; Hierro, zinc, calcio y vitamina B12.



Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

El presente trabajo tuvo por objetivo conocer el abordaje de los médicos pediatras sobre la alimentación vegetariana durante la primera infancia en CABA y GBA, provincia de Buenos Aires, Argentina.

Este estudio analizó la formación académica de los profesionales médicos pediatras, a través de las encuestas pudo observarse que los mismos no obtienen información sobre la alimentación vegetariana durante los niveles de grado y posgrado de la formación académica obligatoria que les brinda el título mencionado. Se puede mencionar que solo un 35% de los encuestados, es decir 9 individuos que recibieron conocimiento sobre la alimentación vegetariana la misma resulta de formaciones a través de cursos o especializaciones.

A partir de las encuestas realizadas se pudo conocer información complementaria acerca del trabajo interdisciplinario entre pediatras y licenciados en nutrición, o así también conocer si los profesionales en pediatría recurren a los conocimientos de los licenciados para derivar a sus pacientes y que sean atendidos por los mismos. De esta investigación surge que un 54% trabaja de manera interdisciplinaria con un licenciado en nutrición para elaborar un plan de alimentación y realizar el seguimiento correspondiente en una dieta vegetariana para esta población. Es importante mencionar que del total de la muestra, el 71% atiende a sus pacientes en hospitales públicos, pudiendo mostrar cierta cercanía ante los licenciados en nutrición que también realizan su atención en el hospital, y de este modo poder recurrir a los mismos para abordar a los niños desde un enfoque interdisciplinario.

Con respecto al conocimiento de los médicos pediatras sobre la alimentación vegetariana se elaboró una tabla que permite reconocer los nutrientes predominantes en alimentos que suelen ser consumidos por este tipo de población. Del total de los encuestados, un 20 a 35% no responde o evidencia desconocer cuál es el nutriente que se encuentra en mayor proporción en cada uno de los alimentos.

Por último, se evaluó la suplementación de diferentes nutrientes tanto de niños vegetarianos como veganos, donde un 54% de los encuestados recomienda una suplementación a niños vegetarianos y un 88% a niños veganos. A partir de estos datos cabe destacar que se cuestiona sobre el nutriente a suplementar, y en el caso de los niños vegetarianos, el 92% de los profesionales responde a “No sabe/ No responde” y en caso de niños veganos el 58% responde a “Vitamina B12”, mientras que el resto elige la opción “Todas son correctas”, siendo estas; Hierro, calcio, zinc y vitamina B12.

A partir de un estudio publicado en el año 2021 sobre alimentación vegetariana en niños y adolescentes se establece que las dietas vegetarianas y veganas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y que existen beneficios en la salud, así como también ciertos beneficios para la prevención y el tratamiento ante ciertas patologías. Se menciona tener en cuenta las recomendaciones de suplementar los nutrientes críticos en caso de ser necesario.

Además, afirman que es esencial la evaluación individual de la dieta de cada uno de los pacientes, para ello se considera que los profesionales de la alimentación y de la nutrición pueden desempeñar un papel fundamental en la educación de los niños y niñas vegetarianos acerca de fuentes específicas de nutrientes, preparación de alimentos y así también todas las modificaciones dietéticas necesarias para satisfacer las necesidades de cada uno de estos individuos.

Todas estas afirmaciones se encuentran dadas por organizaciones como la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, sumándose al respaldo de numerosas sociedades científicas como la Academia de Nutrición y Dietética y la Academia Americana de Pediatría.

Dada la creciente adhesión de las familias a mantener una dieta vegetariana y la importancia de la calidad nutricional en la población infantil, es imprescindible diseñar políticas y proyectos de trabajo interdisciplinario donde la colaboración entre ambos profesionales para el diseño de dietas apropiadas y completas consolide los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los niños pequeños y sus familias, Así también, resulta necesario brindar los conocimientos correspondientes en la formación de posgrado de los médicos pediatras respecto al tema en discusión.

En la presente investigación se encontró como limitación, la población encuestada y la cantidad de respuestas obtenidas, sabiendo que una está directamente relacionada con la otra. También se puede mencionar que no se encontró ningún cuestionario validado para poder utilizar a la hora de realizar la encuesta y por este motivo se utilizó un cuestionario de elaboración propia.

Dentro de las fortalezas se puede mencionar que el tema en discusión es un tema poco estudiado e investigado, si bien hay continuos estudios sobre alimentación vegetariana, como evoluciona e impacta en la sociedad, no se trabaja de manera específica sobre el tratamiento que se realiza en los niños durante su primera infancia, siendo de vital importancia el papel de los pediatras, ya que son ellos quienes están constantemente en contacto con ellos y sus familias.

Para futuras investigaciones se puede mencionar partir de este estudio e investigar más profundamente los conocimientos de los médicos pediatras respecto a la alimentación vegetariana, este tipo de dietas ya se encuentra instalada en la sociedad y es de vital importancia que los médicos puedan abordar estos pacientes con conocimiento. También sería fundamental lograr una mayor cantidad de muestra, ya que se pueden obtener más amplios resultados.

En cuanto al área de investigación, como se menciona anteriormente, es imprescindible contar con profesionales que puedan abordar este tipo de alimentación, los mismos deben contar con formación que permita llevar a cabo una atención personalizada en cada niño, donde se evalúen frecuencias de consumo, nutrientes críticos, suplementación. Los profesionales deben conocer fuentes específicas de nutrientes, combinación y preparación de alimentos, fortificaciones.

Por último, es importante destacar que es necesario el trabajo de profesionales de manera conjunta, abarcando así todos los aspectos que puedan relacionarse con el niño, su alimentación, su entorno y su familia.

CONCLUSIÓN

La presente investigación encuesta a un total de 24 médicos pediatras de nacionalidad Argentina, encontrándose en CABA y GBA provincia de Buenos Aires, Argentina.

Dada la presente investigación y la elaboración de la bibliografía se puede afirmar un escaso conocimiento de los profesionales en cuanto al tema de investigación, a partir de la falta de este conocimiento se responde a la pregunta clave de este estudio, donde se considera que los médicos pediatras no poseen el conocimiento necesario para abordar de manera íntegra y completa la alimentación vegetariana presente en niños durante su primera infancia.

Estudios demuestran que la alimentación vegetariana es completamente nutritiva, saludable y apta para cada etapa de la vida, pero se destaca notablemente la presencia de profesionales idóneos de la alimentación para poder brindarles a los niños la atención correspondiente, pudiendo abarcar cada una de las áreas competentes a la profesión. (15)

Trayendo diferentes conceptos de lo mencionado en este estudio, se quiere hacer hincapié en que la alimentación de los niños no solo es fundamental para nutrirlos sino que los inicia también como seres sociales, íntegros y seguros

La primera infancia es un momento fundamental en el desarrollo de los niños y por este motivo es importante crear hábitos y conocimientos desde esta etapa, para que luego puedan desarrollarlos en el resto de la vida.

Buen trabajo en general, revisar la redacción de los títulos de los gráficos, la discusión debe tener comparación con otros estudios y/o con recomendaciones y todo debe estar citado, resumir la conclusión.

Buen avance en general, te felicito M. Belen.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

1. Rojas Allende D, Figueras Diaz F, Durán Aguero S. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. scielo. 2017; 44(3).
2. Chaparro M, Gentile J, Giacchino C, Gregorini Prereira D, Rodriguez MV, Vázquez M. Productos alimenticios de origen vegetal utilizados como alternativa y/o sustituto de productos alimenticios de origen animal. Revista Nutricion Investiga. 2021.
3. Garcia Maldonado E, Gallego Narbon A, Vaquero MP. ¿son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. Scielo. 2020 febrero; 36(4).
4. Alonso MM, Álvarez V, Aquino FA, Sieli G, Zummer E. Alimentación vegetariana, oferta y demanda en establecimientos gastronómicos de CABA. Revista nutrición investiga.
5. OMS. Alimentación sana. 2018 Agosto.
6. Fore HH. Niños, alimentos y nutrición. UNICEF; 2019.
7. UNESCO. La atención y educación de la primera infancia. UNESCO.
8. Alberti MJ. Dietas vegetarianas en la infancia. Arch Argent Pediatr. 2020.
9. nación Mds Adl. Guías alimentarias para la población infantil. Gobierno de la Nación, Ministerio de salud y ambiente de la nación; 2006.
10. 1 médicas Uc. Medicina. 2021..
11. 0.
12. 1 UCA. Plan de estudio. 2022..
13. 1.
14. 1 UBA. Carrera médico especialista en pediatría. 2022..
15. 2.
16. 1 Salguero Hinojosa A. Veganismo, vegetarianismo e infancia. Una revisión sobre la realidad de una combinación muy polémica. Facultad de medicina. 2020/2021.
17. 3. Leitzmann C. Vegetarian nutrition: past, present future. The american Journal of clinical Nutrition.
18. 4. 2014 junio; 100.
19. 1 Álvarez A, Brett C, Ganduglia M, Raspini M, Rey L. Revisión bibliográfica: Alimentación
20. 5. vegetariana en la infancia y adolescencia. Scielo. 2021 Mayo; 39(174).

- 1 Vesanto M, Craig W, Levin s. Posición de la Academia de Nutrición y Dietética: Dietas Vegetarianas. 6. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016 Diciembre; 116(12).
- 1 Haider L, Schwingshackl L, Hoffman J, Ekmekcioglu C. El efecto de las dietas vegetarianas sobre el 7. estado del hierro en adultos: una revisión sistemática y un metanálisis. Pubmed. 2017 Julio.
- 1 C Agnoli bYBSCUFMp, Sbarbati RS, Vs,ss. Documento de posición sobre dietas vegetarianas del 8. grupo de trabajo de la Sociedad Italiana de Nutrición Humana. Pubmed. 2017 Diciembre.
- 1 Camargo Ramos Cm, Pinzon Villate GY. LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA PRIMERA 9. INFANCIA: EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO Y SU APLICACIÓN EN EL CONTEXTO INTERNACIONAL Y NACIONAL. Scielo. 2012 Marzo; 60.
- 2 Americanos OdIE. Primera infancia: Una mirada desde la neuroeducación. CEREBRUM. 2010. 0.
- 2 Longo LE. Guías Alimentarias para la población infantil. 2009.. 1.
- 2 Martínez Biarge M. Niños vegetarianos ¿Niños sanos? 14 Curso especialización de pediatría. 2017 2. Febrero.
- 2 UCA. Plan de estudio. 2022.. 3.
- 2 UMAI. Pediatría. 2022.. 4.
- 2 UBA. Carrera de médico especialista en pediatría. 2022.. 5.
- 2 profesionales Ad. curso de Posgrado en nutrición pediátrica vegetariana/vegana. 2022.. 6.
- 2 RAE. Real academia española. [Online].; 2022. Disponible from: <https://dle.rae.es/edad>. 7.
- 2 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/sexo>. 8.
- 2 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/tiempo?m=form>. 9.
- 3 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/mucho?m=form>. 0.
- 3 Perez Porto J, Gardey A. Definición de. [Online]. Available from: 1. <https://definicion.de/espacio-geografico/#:~:text=La%20noci%C3%B3n%20de%20espacio%20geogr%C3%A1fico,o%20transformado%20por%20el%20hombre>.

- 3 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/experiencia>.
- 2.
- 3 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/formar?m=form>.
- 3.
- 3 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/grado?m=form>.
- 4.
- 3 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/posgrado?m=form>.
- 5.
- 3 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/especializar?m=form>.
- 6.
- 3 SIGNIFICADOS. SIGNIFICADOS. [Online]. Available from:
7. <https://www.significados.com/definicion/#:~:text=Definir%20es%20fijar%20con%20claridad,provie ne%20del%20lat%C3%ADn%20definit%C4%ADo%2C%20definiti%C5%8Dnis>.
- 3 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/vida?m=form>.
- 8.
- 3 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/vitamina?m=form>.
- 9.
- 4 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/zinc?m=form>.
- 0.
- 4 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/mucho?m=form>.
- 1.
- 4 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2022. Available from: <https://dle.rae.es/capacitar?m=form>.
- 2.
- 4 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/omega%20?m=form>.
- 3.
- 4 ECURED. ECURED. [Online]. Available from: https://www.ecured.cu/Trabajo_interdisciplinario.
- 4.
- 4 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/tofu?m=form>.
- 5.
- 4 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/suplir>.
- 6.
- 4 Hernandez Sampieri R. Metodología de la investigación. Sexta ed.: McGRAW-HILL; 2014.
- 7.

4 Helsinki. Declaración de Helsinki de la AMM - principios éticos para las investigaciones médicas en
8. seres humanos. 2015.

4 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/hierro?m=form>.

9.

5 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/caracterizar?m=form>.

0.

5 RAE. RAE. [Online]. Available from: <https://dle.rae.es/nutrir?m=form>.

1.

ANEXO

Consentimiento informado

Mi nombre es Maria Belen Harguindeguy y me encuentro realizando una investigación como trabajo final integrador para obtener el título de Lic. en Nutrición en la Universidad ISALUD, este trabajo ha sido aprobado por las autoridades apropiadas de la Universidad.

Este cuestionario fue formulado para indagar el abordaje de los médicos pediatras sobre la alimentación vegetariana en la primera infancia. La participación en el estudio va a ocuparle, aproximadamente, 10 minutos. La misma es voluntaria, no tiene ninguna obligación de participar y tiene derecho a abandonar el estudio si lo quisiera. Para realizarlo deberá ser médico pediatra recibido en Buenos Aires, Argentina.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N°3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados con fines estadísticos, quedando garantizada la confidencialidad de los mismos. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que el mismo ha terminado.

Se le pide absoluta sinceridad en sus respuestas según su conocimiento y experiencia previa. Cualquier duda o consulta sobre su participación puede comunicarse a través del correo harguindeguy.b@gmail.com. Desde ya muchas gracias por su participación.

Instrumento

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA EN LA PRIMERA INFANCIA

Mi nombre es Maria Belen Harguindeguy y me encuentro realizando una investigación como trabajo final integrador para obtener el título de Lic. En nutrición en la Universidad ISALUD, este trabajo ha sido aprobado por las autoridades apropiadas de la Universidad. Este cuestionario fue formulado para indagar el abordaje de los médicos pediatras sobre la alimentación vegetariana en la primera infancia. La participación en el estudio va a ocuparle, aproximadamente, 10 minutos. La misma es voluntaria, no tiene ninguna obligación de participar y tiene derecho a abandonar el estudio si lo quisiera. Para realizarlo deberá ser médico pediatra recibido en Buenos Aires, Argentina.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N°3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados con fines estadísticos, quedando garantizada la confidencialidad de los mismos. Su identidad no se publicara durante la realización del estudio, ni una vez que el mismo ha terminado.

Se le pide absoluta sinceridad en sus respuestas según su conocimiento y experiencia previa. Cualquier duda o consulta sobre su participación puede comunicarse a través del correo harguindeguy.b@gmail.com. Desde ya muchas gracias por su participación.

1. Marque una de las siguientes opciones para dar o no su consentimiento y continuar con la encuesta

Marca solo un óvalo.

- Acepto los terminos y condiciones
- No acepto los terminos y condiciones

Preguntas sobre sus datos personales

2. ¿Cual es su edad en años cumplidos?

Marca solo un óvalo.

- Menos de 30 años
- Entre 30-40 años
- Mas de 40 años

3. ¿Cual es su sexo como figura en el DNI?

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo

4. ¿Cual es su nacionalidad?

Preguntas sobre Información académica

5. Dentro del área de salud. ¿Que profesión ejerce?

Marca solo un óvalo.

Medico Pediatra

Otros profesionales de la salud

6. Dedicar mayor tiempo de trabajo en:

Marca solo un óvalo.

Consultorio privado

Hospital publico

Clínica

7. ¿Cual es su lugar geográfico de trabajo?

Marca solo un óvalo.

Buenos

Aires

CABA

Otros

No sabe/no responde

8. ¿Cuanta experiencia laboral tiene en el area?

Marca solo un óvalo.

De 0 a 2 años

De 3 a 5 años

De 6 a 8 años

Mas de 8

años

9. ¿Ha recibido formacion sobre alimentacion vegetariana en su carrera de grado?

Marca solo un óvalo.

- Sí
 N
 o
No responde

10. ¿Ha recibido formación sobre alimentación vegetariana en su carrera de post grado?

Marca solo un óvalo.

- Sí
 N
 o
No responde

11. ¿Ha recibido formación a través de cursos especiales?

Marca solo un óvalo.

- Sí
 N
 o
No responde

12. Definición de dieta vegetariana. Se pueden elegir múltiples respuestas.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Exclusion de carnes y pescados
- Exclusion de carne, inclusion de huevos y productos lacteos
- Inclusion de huevos, productos lacteos y pequeñas cantidades de pescados o aves
- Exclusion de carne, pescados y aves. Inclusion de productos lacteos y huevos
- Exclusion de carne, pescados, aves y huevos. Inclusion de productos lacteos
- Exclusion de carne, pescados, aves y productos lacteos. Inclusion de huevos
- No lo se

13. Definición de dieta vegana. Marque solo una respuesta.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Exclusion de carne, pescado y huevos. Inclusion de productos
- lacteos Exclusion de carnes y pescados, inclusion de miel.
- Exclusion de carne, pescado y huevos y productos lacteos, inclusion de miel
- Exclusion de carne, pescados y aves, así como huevos, productos lacteos y
- miel No lo se

14. Una dieta vegetariana planificada es nutricionalmente adecuada durante el embarazo, la lactancia, la primera y segunda fases de la niñez y la adolescencia.

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
-

Falso

No lo se

15. Una dieta a base de plantas puede satisfacer las demandas nutricionales de un bebé en los primeros 1000 días de vida.

Marca solo un óvalo.

Verdadero

Falso

No lo se

16. Durante la alimentación complementaria, el lactante debe recibir una cantidad suficiente de: Marque una sola respuesta

Marca solo un óvalo.

Vitamina B12.

Vitamina B12, hierro, zinc y ácido fólico.

Vitamina B12, vitamina D, hierro, zinc, ácido fólico, n-3 LCPUFA, proteínas y

calcio No lo se

17. En los primeros 2 años de vida, la cantidad de fibra en la dieta debe ser limitada.

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
 Falso
 No lo se

18. Los niños que siguen una dieta vegetariana planificada tienen una ingesta adecuada de energía similar a la de los niños omnívoros.

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
 Falso
 No lo se

19. Una dieta vegetariana o 100% vegetal representa un factor protector contra el desarrollo de sobrepeso infantil.

Marca solo un óvalo.

Verdadero

Falso

No lo se

20. ¿Una dieta basada en animales proporciona más beneficios para la salud que una dieta basada en plantas?

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
 Falso
 No lo se

21. Las proteínas vegetales tienen menos biodisponibilidad que las proteínas animales.

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
 Falso
 No lo se

22. El hierro es un nutriente fundamental solo para niños vegetarianos / veganos menores de 2 años.

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
 Falso
 No lo se

20. ¿Una dieta basada en animales proporciona mas beneficios para la salud
23. El zinc tiene las siguientes características. Marque solo una respuesta

Marca solo un óvalo.

- Mayor biodisponibilidad en dietas vegetarianas
- Mayor biodisponibilidad en dietas omnívoras
- Igual biodisponibilidad en dietas vegetarianas y dietas omnívoras
- No lo se

24. Los niveles de vitamina D parecen estar influenciados por la dieta y son más bajos en los niños vegetarianos.

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo se

25. Los niveles de ácidos grasos omega-3 de cadena larga son: Marque solo una respuesta

Marca solo un óvalo.

- Más bajo en vegetarianos y veganos
- Similar a las de los omnívoros para vegetarianos y más bajas para veganos
- Más bajo en vegetarianos, típicamente ausente en veganos
- No lo se

26. Cuando realiza atención a niños donde sus familias optan por un patrón alimentario vegetariano.

Marca solo un óvalo.

- Derivas a un licenciado nutrición
- Trabajas de manera interdisciplinaria con un licenciado en
- nutrición Lo trabajas bajo tu conocimiento
- No lo aboradas

No sabe/no responde

27. Cuando recibe niños vegetarianos/veganos en la consulta ¿Realiza preguntas de la historia alimentaria familiar?

Marca solo un óvalo.

Sí

N

o

No sabe/No responde

28. ¿Qué nutrientes predominan en estos alimentos altamente consumidos por población vegetariana/vegana?

28. ¿Que nutrientes predominan en estos alimentos altamente consumidos por poblacion vegetariana/vegana?

Marca solo un óvalo por fila.

	Hidratos de carbono simples	Hidratos de carbono complejos	Proteinas	Acidos grasos saturados	Acidos grasos insaturados omega 3	Acidos grasos insaturados omega 6	Acidos grasos insaturados omega 9
Toffu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seiitan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tempeh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sojja texturizada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aceitte de algas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebida vegetales ((almendras,, castañas,, sojja))	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



29. ¿Recomienda suplementacion a niños vegetarianos?

Marca solo un óvalo.

Si *Ir a la pregunta 31*

No

No sabe/No responde

30. ¿Recomienda suplementacion a niños veganos?

Marca solo un óvalo.

Si *Ir a la pregunta 32*

No

No sabe/No responde

Suplementación en niños vegetarianos

31. ¿Qué nutriente suplementario no debe faltar en la dieta de un niño vegetariano? Puede marcar mas de una opcion.

Marca solo un óvalo.

- Hierro
- Calcio
- Zinc
- Vitamina B12
- Todas son correctas No
- sabe/No responde

Suplementacion en niños veganos

32. ¿Qué nutriente suplementario no debe faltar en la dieta de un niño vegano? Puede marcar mas de una opcion.

Marca solo un óvalo.

- Hierro
- Calcio
- Zinc
- Vitamina B12
- Todas son correctas No
- sabe/No responde

Google no creó ni aprobó este contenido.