



# Niños Vegetarianos

**¡Una comida sin carne puede ser nutritiva y sabrosa!**



**Recursos:**

Nemours Foundation: Kids Health

[www.cdc.gov/nutrition/everyone](http://www.cdc.gov/nutrition/everyone)

USDA Choose MyPlate.gov

Mealttime Memo for Child Care No.3, 2010

[www.vegetarianNutrition.net](http://www.vegetarianNutrition.net) (a dietetic practice group of the American Dietetic Association)

[www.health.harvard.edu/newsweek/Listing\\_of\\_vitamins](http://www.health.harvard.edu/newsweek/Listing_of_vitamins)

De acuerdo a la ley federal y la póliza del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución es prohibido a discriminar a base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o incapacidad. Para registrar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director, Office Of. Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250 -9410 o llame (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor e empleador de oportunidades iguales.

# Tipos de dietas vegetarianas

Una persona vegetariana es una persona que no come carne, y mayormente come alimentos que provienen de las plantas: granos, frutas, vegetales, nueces y semillas. Las dietas vegetarianas varían en flexibilidad:

## Hay varios tipos de vegetarianos:

- ♦ **Semi-vegetariano:** una persona que come pescado y aves, pero no carne.
- ♦ **Pesci-vegetariano:** una persona que come pescado, pero no aves o carne.
- ♦ **Lacto-ovo vegetariano:** una persona que come productos lácteos (leche, queso) y huevos, pero no carne, aves o pescado.
- ♦ **Ovo-vegetariano:** una persona que come huevos, pero no carne, aves, pescado o productos lácteos.
- ♦ **Lacto-vegetariano:** una persona que come productos lácteos, pero no carne o huevos, pescado o aves.
- ♦ **Vegetariano estricto:** una persona que no come carne ni ningún producto de animal.

## La razón por que la gente quieren comer menos carne

Comer estilo vegetariano es parte del historial de los humanos y era común antes de la refrigeración moderna. El aumento en el consumo de carne es relativamente un nuevo fenómeno debido a la producción moderna de alimentos y almacenamiento. Hoy día, la motivación a comer una dieta vegetariana es resultado de varias razones.

**Ética:** Algunas personas están opuestas a matar los animales para alimentos. Al producir menos carne para el consumo, la agricultura mundial puede producir mas alimentos para personas hambrientas:

- ◇ Un acre de terreno puede producir 40,000 libras de papas, o 250 libras de res.
- ◇ Cada libra de res requiere 16 libras de granos comestibles y frijoles de soya.
- ◇ 80% del maíz y 95% de la avena cultivada en los EU es consumido por ganado.

**Financiera:** Es estimado que el costo de carne cuenta por una tercera parte del promedio del presupuesto para alimentos. La mayoría de los alimentos a base de plantas son menos costosos que los alimentos a base a animal.

**Medioambiental:** El United Nations' Food and Agriculture Organization estima que la industria de la carne genera casi un quinto de las emisiones de gas de efecto de invernaderos producidos por hombre.

- ◇ La producción de carne produce mas gas de efecto de invernaderos que los automóviles o camiones.
- ◇ Las necesidades de agua de la ganada son excesivas, mucho mas que esos para los vegetales o granos.
- ◇ Moderar el consumo de carne es una gran manera de reducir la demanda para combustible fósiles.

**Religiosa:** Algunos grupos religiosos tradicionalmente son vegetarianos.

**Salud:** Seguir una dieta vegetariana puede reducir su riesgo a condiciones crónicas prevenibles tal como el cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes, y obesidad.

- ◇ Cientos de estudios sugieren que las dietas altas en frutas y vegetales pueden reducir el riesgo de cáncer. Ambos el consumo de carnes rojas y procesadas son asociadas con cáncer del colon.
- ◇ Recientes datos de un estudio de la Universidad de Harvard encontraron que al remplazar los alimentos saturados en grasas (por ejemplo, carne y productos lácteos de grasa entera) con alimentos que son ricos en grasa poli-insaturadas (por ejemplo, aceites de vegetal, nueces, y semillas) reducen el riesgo de enfermedades cardíacas por 19%.
- ◇ Las investigaciones sugieren que el alto consumo de carnes rojas y procesadas aumentan el riesgo de diabetes tipo 2.
- ◇ Personas que comen poca carne o dietas vegetarianas tienen un peso corporal significativamente menor y masa corporal.
- ◇ El consumo de frijoles secos o legumbres resulta en ingresos mas altos de fibra, proteína, folato, zinc, hierro, y magnesio con ingresos menores de grasas saturadas y grasa total.

**Es mas fácil que nunca:** Los supermercados proveen una variedad de vegetales y variedad mas amplia de frijoles secos y granos. Los restaurantes son mas aptos a ofrecer opciones vegetarianas.

## Nutrición para todos

Las dietas vegetarianas pueden reunir todas las recomendaciones para los nutrientes. La clave es comer una variedad de alimentos para reunir sus necesidades. Una dieta vegetariana bien planificada puede reunir las necesidades alimenticias de los niños.

Los niños pueden seguir una dieta vegetariana, pero no pueden hacerlo solo. Ellos necesitan que los adultos los ayuden asegurar a conseguir las vitaminas, minerales, y proteínas ellos necesitan. No seria saludable para los niños dejar de comer carnes sin la ayuda de un adulto hacer algunos cambios dietéticos.



Los niños que son vegetarianos pueden conseguir todos los nutrientes ellos necesitan, especialmente siguiendo la dieta menos restringido “ovo-lacto vegetariano” que incluye productos lácteos y huevos. Mas alimentos que son restringidos, mas difícil es conseguir la nutrición apropiada.

Si usted cuida un niño de una familia vegetariana que quiere que el niño sea servido no lácteo leche, tal como la leche de soya, usted necesita una petición escrita de parte de los padres en archivo. Favor de enviar una copia a la oficina de YFCI.

## Enfoque en los nutrientes para dietas vegetarianas

**Proteína:** La proteína tienen muchas funciones importantes en el cuerpo y es esencial para el crecimiento y mantenimiento. La proteína es parte de cada célula en el organismo y es una parte importante en la hemoglobina en la sangre.

**Hierro:** Su cuerpo necesita oxígeno para mantenerse vivo. ¡Pero el cuerpo no puede usar oxígeno sin hierro! Es una parte importante en la hemoglobina, la parte de los glóbulos rojos que cargan el oxígeno por todo el cuerpo. Esto es especialmente importante para un cerebro joven en desarrollo.

**Calcio & Vitamina D:** El calcio ayuda al cuerpo construir fuertes huesos y dientes. El calcio también ayuda regular la función del corazón. La vitamina D ayuda a los huesos a absorber el calcio en sus huesos. Su cuerpo actualmente hace vitamina D cuando es expuesto a la luz del sol. Con solo 15 minutos al día de juegos afuera sin protector de sol, su cuerpo puede hacer suficiente vitamina D para reunir los requerimientos diarios.

**Zinc:** Zinc ayuda a su sistema inmunológico a funcionar apropiadamente y ayuda a las células crecer. Zinc también ayuda al cuerpo sanar cortaduras y heridas.

**Vitamina B12:** Su cuerpo necesita la vitamina B12 para ayudar construir DNA y glóbulos rojos. También ayuda en la función de las células nerviosas.

Nutrientes	Fuentes que no provienen de carne
Proteína	Legumbres, frijoles secos, frijoles de soya, cacahuates, y mantequillas de nueces, productos lácteos, huevos y muchos vegetales suplen un poco de proteína a la dieta.
Calcio	Productos lácteos, hortalizas de hojas verdes oscuras, brécol, jugo de naranja fortificada.
Vitamina D	Productos lácteos fortificados y algunos cereales fortificados de desayuno. Luz del sol.
Hierro	Huevos, frijoles secos, legumbres, granos integrales, cereales fortificados con hierro y panes, hortalizas de hojas verdes oscuras.
Vitamina B12	Huevos, productos lácteos, cereales fortificados con B12 y panes, levadura alimenticia.
Zinc	Legumbres, quesos duros, granos integrales, germen de trigo, nueces, cereales fortificados.



## ¿Qué cantidad de proteína necesitamos?

Como proteína en nuestros alimentos proviene de animales y fuentes de plantas, la mayoría de los Americanos no tienen problemas en conseguir suficiente proteína. Por hecho, la mayoría de nosotros consumimos 1–2 veces más proteína que nuestros cuerpos requieren para la buena salud.

Quizás usted se pregunta que cantidad de proteína necesitamos cada día. En general, es recomendado que entre 10—35% de sus calorías diarias provengan de proteína.

<b>Recomendación Diaria para Proteína</b>	
<b>Edad</b>	<b>Gramos de proteína requeridos cada día</b>
<b>Niños/as, edades 1-3</b>	<b>13</b>
<b>Niños/as, edades 4-8</b>	<b>19</b>
<b>Niños, edades 9-13</b>	<b>34</b>
<b>Niñas, edades 14-18</b>	<b>46</b>
<b>Niños, edades 14-18</b>	<b>52</b>
<b>Mujeres, edades 19-70+</b>	<b>46</b>
<b>Hombres, edades 19-70+</b>	<b>56</b>

Aquí hay ejemplos de proteína encontrados en alimentos:

- ◆ 1 taza de leche contiene 8 gramos de proteína
- ◆ 1/2 taza de frijoles secos, tales como los frijoles de riñón, tienen 8 gramos de proteína
- ◆ 6 onzas de yogurt tiene 9 gramos de proteína
- ◆ 1 huevo tiene 6 gramos de proteína
- ◆ 1/2 taza de brécol tiene 2 gramos de proteína

La combinación de estas fuentes suplen proteína adecuada para los niños. Esto no toma en cuenta otras fuentes de proteína tales como los granos, que los niños consumen diariamente.

En vez de enfocarse en los números de proteína, anime un plan saludable de comer que incluye una variedad de alimentos que suplen todos los nutrientes que los niños necesitan.

## Empacado con Nutrientes Frutas, Vegetales, Granos Integrales, y Lácteos

En adición a proveer los nutrientes de proteína, hierro, calcio, zinc, vitamina D y B12, alimentos que no son a base de animal proveen muchos otros nutrientes. Aunque usted seleccione un tipo de dieta vegetariana o no, incluir una gran variedad de frutas, vegetales, granos integrales, y productos lácteos bajos en grasa suplen estos nutrientes importantes adicionales:

Vitaminas & Minerales	Beneficios	Buenas Fuentes
Vitamina A	Esencial para la visión, mantener la piel saludable.	Zanahorias, calabaza, batata dulce, hortalizas de hojas verdes oscuras, brécol, pimientos de campana.
Vitamina C	Ayuda mantener la piel saludable y sanar heridas. Puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.	Frutas cítricas, cantalupo y bayas, brécol, papas, pimientos de campana, tomates.
Acido fólico	Vital para la nueva creación de células. Importante para mujeres de edad de embarazo.	Granos fortificados, espinaca, legumbres tales como los garbanzo y frijoles de ojos negros.
Tiamina (B1)	Ayuda convertir los alimentos en energía.	Frijoles de soya y otros legumbres, cebada, germen de trigo, sandía, calabaza de bellota.
Riboflavina (B2)	Ayuda convertir los alimentos en energía.	Leche, yogurt, granos integrales, champiñones.
Vitamina E	Funciona como un antioxidante protegiendo contra los danos celulares.	Aceite vegetal insaturada, nueces, germen de trigo, hortalizas de hojas verdes oscuras, granos integrales.
Niacina	Ayuda convertir los alimentos en energía. Esencial para mantener saludable la piel y nervios.	Granos integrales, lentejas, champiñones, papas, requesón.
Vitamina B6	Juega un rol clave en el sueño, apetito, y disposición.	Legumbres, frijoles de soya, espinaca, col rizada, bananos, aguacates.
Magnesio	Trabaja con calcio en la contracción de músculos. Ayuda construir los huesos y dientes.	Espinaca, brécol, legumbres, nueces y semillas, pan de trigo integral.

## Proteína de Animal vs. Planta

Proteínas completas son de fuentes de animales y contienen todos los aminoácidos esenciales — los bloques de construcción de nuestras células. Proteínas de planta no tienen todos los aminoácidos esenciales en cada alimento, pero son fácilmente combinados para hacer una proteína completa.

Usted no necesita combinar proteínas juntas en cada comida. Después que usted consuma una variedad de proteínas en el día, usted conseguirá cantidades amplias de cada aminoácido.

### ¿Qué son los legumbres?

Legumbres son las plantas con semillas en vainas que se parten en dos mitades cuando se maduran. Semillas comestibles de plantas en la familia de los legumbres incluyen: frijoles secos, arvejas secas, lentejas, frijoles de soya, y cacahuates.

La familia de los legumbres es la tercera mas grande entre las plantas que florecen. También es la segunda mas importante en la dieta de los humanos (hierbas, tales como el arroz, son primero).



Las semillas de legumbres tienen el doble de la cantidad de proteína que los granos. Los legumbres también son altos en hierro y las vitaminas B. Los granos y legumbres son llamados proteínas complementarios debido a que cuando usted los combina, usted recibe todos los aminoácidos esenciales. Nueces y semillas también son complementarios a los legumbres en proveer aminoácidos esenciales.

### Fáciles combinaciones que hacen platos de proteínas completas:

**Arroz y frijoles rojos**

**Macarrones y queso hechos en la casa**

**Frijoles negros y tortillas**

**Mantequilla de cacahuete\* y pan de trigo integral**

**Sopa de lentejas y galletas de trigo integral**

**Humus and pan pita**

\* Mantequilla de cacahuete no puede ser servido a niños menores de la edad de 3 años debido al peligro de ahogamiento.

Al momento, las directrices del CACFP no acreditan el tofu o tempeh como no hay un estándar de identidad y puede variar de un fabricante a otro.

## ¡Recetas para niños vegetarianos buenos para todos!

Usted puede usar frijoles y lentejas enlatadas con éxito para cualquiera de las siguientes recetas. Si usas frijoles enlatados, enjuague bajo agua corriente para reducir el sodio.

Si usted usa frijoles secos, siga un método de remojar antes de cocer. Para cada libra de frijoles secos, de cualquier variedad, añada 10 tazas de agua caliente a los frijoles en un caldero grande. Usted puede añadir una cucharadita de sal para ayudar a los frijoles a absorber mas agua. Haga hervir el agua y luego deje hervir suavemente por 2-3 minutos. Remueva del fuego, cubra, y deje permanecer por lo menos 1 hora (método de remojar rápidamente). El mejor método es cubrir y refrigerar por lo menos 4 horas, o de una noche a otra. Mas tiempo usted remoja los frijoles mas fácil es para digerir los frijoles.

Para cocer frijoles remojados, drene el agua y vote. Enjuague los frijoles y cocine en un caldero de un buen tamaño con 6 tazas de agua hasta que estén a la blandura deseada. Cocine a fuego lento para evitar que se partan las pieles.

### Chili vegetariano

- 1 Cda. De aceite oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento verde, mediano, sin semillas y picada
- 2 dientes de ajos, picados finamente
- 1 Cda. de polvo de chili
- 1 Cda. de comino
- 2 latas (15 oz. cada una) de frijoles negros o frijoles de riñón, drenados y enjuagados
- 2 latas (14.5 oz. cada una) de tomates asados o sencillos picados, sin drenar
- 1 taza de agua
- 1 taza de maíz dulce congelado
- ½ yogurt sencillo
- Queso cheddar, rallado, opcional
- Cilantro, picado, opcional



En un caldero grande, sofría las cebollas, pimiento, y ajo hasta tiernos, como 5-7 minutos. Añada el polvo de chili y comino. Caliente por 1 minuto.

Agregue los frijoles, tomates, y agua. Caliente hasta hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tapado, por 30 minutos, meneando ocasionalmente. Agregue el maíz, cocine hasta hervir, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 5 minutos. Agregue el yogurt para incorporar. Sirva con queso rallado y cilantro, si desea.

Proporciona: 8 raciones para niños entre 3-5 años.

Una ración de 3/4 taza provee 1½ onzas de carne/alternativa de carne y 1 vegetal en el almuerzo/cena. También puede ser usado como un relleno para taco o burrito.

Adaptado de recetas del USDA para el Child Care NFSMI



## Salsa de frijoles

- 1 lata (15 onzas) de frijoles de riñón o pinta, drenada
- 1/2 cebolla roja, picada finamente
- 2 cda. de vinagre balsámico
- 1 Cda. de jugo de naranja
- 1 diente de ajo, machucado
- Sal y pimienta a gusto

Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcle o procese hasta que este liso.



Proporciona: 12 (¼ taza) raciones para niños entre 3-5 años.  
Cada ración provee ½ onza de carne/alternativa de carne en una merienda.

Recurso: Receta de Potpourri

## Sopa Toscana de frijoles blancos

- 1½ tazas de cebolla picada
- 3 dientes de ajo, picado finamente
- 1 Cdas. de aceite oliva
- 2 cda. de romero
- ½ cda. de tomillo
- 8 tazas de caldo de vegetal o pollo
- 3 latas (15 onzas cada una) de frijoles Cannellini o Great Northern, drenadas y enjuagadas
- Pimienta a gusto

Sofría la cebolla y ajo en aceite oliva en un caldero grande sobre fuego mediano hasta que estén suave, meneando frecuentemente, como 7 minutos. Añada las especias, caldo y frijoles. Hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento tapado por 15-20 minutos. Para una sopa mas espesa, haga un puré de 2/3 parte de la mixtura en una licuadora o procesadora de alimentos. Agregue el puré a la sopa.



Proporciona: 9 raciones de 1 taza para niños entre 3-5 años.

Cada ración provee 1½ onzas de carne/ alternativa de carne en almuerzo/cena.

Recurso: A Cookbook Collection from Around the World

## “HM” Empanada de lentejas

¡Haga sus propios empanadas de vegetales!  
¡Mejores que esos comprados en el supermercado!

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de cebollas o cebollines picadas finamente
- ½ taza de avena
- 2 huevos
- 1 cda. de especias para aves o sazón a su gusto



Combine todos los ingredientes, cubra, y refrigere todo la noche. La mixtura debe quedar como “plasticina”- si esta muy tiesa agregue un poco de agua. Forme en 12 empanadas y sofría en 1 cda. de aceite oliva por 5 minutos en cada lado o cuece a 375°F por 12-15 minutos volteando después de mitad del tiempo de cocción. Registre como “HM” empanadas de lentejas.

Proporciona: 12 raciones para niños entre 3-5 años.

Cada ración provee (1 empanada) 1½ onzas de carne/alternativa de carne en el almuerzo/cena.

Recurso: Receta adaptado de Meals to Please

“Veggie Burgers” (hamburguesa de vegetales) preparados comercialmente incluyen ingredientes que no agregan al contenido de proteína. Estos productos son acreditados por aproximadamente 1/3 de la carne/alternativa de carne en una comida. Sirva y registre empanadas de vegetales preparados comercialmente con otra carne/alternativa de carne para ser acreditado en un almuerzo/cena. Ejemplo: hamburguesa de vegetal/queso.

## Relleno de huevo para tacos o burritos



- 6 huevos
- 1 cda. de aceite oliva
- 6 cdas. de “chunky salsa”
- 12 cdas. de queso cheddar rallado
- 6 tacos tortillas

Bata los huevos. Caliente la mantequilla o aceite oliva en un sartén sobre fuego mediano. Agregue los huevos y revuelva hasta cocido pero húmedos. Añada la salsa y queso rallado a la mixtura de huevo. Doble por mitad para derretir el queso. Cuchare la mixtura de huevo en los tacos o tortillas. Sirva con salsa extra si desea.

Proporciona: 6 raciones (1 huevo cada uno) para niños entre 3-5 años.

Cada ración provee 1½ onzas de carne/alternativa de carne en un almuerzo/cena.

## ¡Niños en la cocina!



Batidos son muy saludables y los niños pueden fácilmente hacerlos. Provea los ingredientes y ellos los pueden hacer con la mínima asistencia de los adultos. El único equipo de cocina necesario es una licuadora. Para la seguridad, asegúrese que los niños entiendan que nunca pueden introducir sus manos o utensilios en la licuadora mientras esta funcionando. Es mejor que el adulto corte las frutas para los batidos.

### Batido de yogurt y frutas

Yogurt griego ha sido colado para remover el suero líquido y le da una textura cremosa a los batidos. La proteína en yogurt ayuda a satisfacer a los niños por más tiempo. Un batido de yogurt y frutas es bueno para una merienda de la tarde.

- 6 onzas de yogurt griego
- 1½ taza de fruta—congelada si es posible
- 1/4 taza de agua (o leche o jugo de naranja)
- 3-4 cubos de hielo si la fruta no es congelada
- Sazone con 1 Cda. de miel\* si usa yogurt sencillo

Usted puede usar cualquier combinación de frutas; permita que los niños le ayude decidir. Algunas sugerencias:

- Fresas y fruta kiwis
- Fresas y bananos
- Piña y mango
- Blueberries y pera

Proporciona: 3 raciones (de 3/4 taza) para niños entre 3-5 años.  
Una ración provee 1 fruta y 1 carne/alternativa de carne en la merienda.

\* No sirva miel a niños menores de un año de edad, debido al peligro de botulismo. Use un endulzante alternativo si es necesario.



**Yours for Children, inc.**

303 - 313 Washington Street  
Auburn, MA 01501  
1-800-222-2731  
www.yoursforchildren.com

Non Profit Org.  
U.S. Postage  
PAID  
Permit No. 37  
Auburn, MA

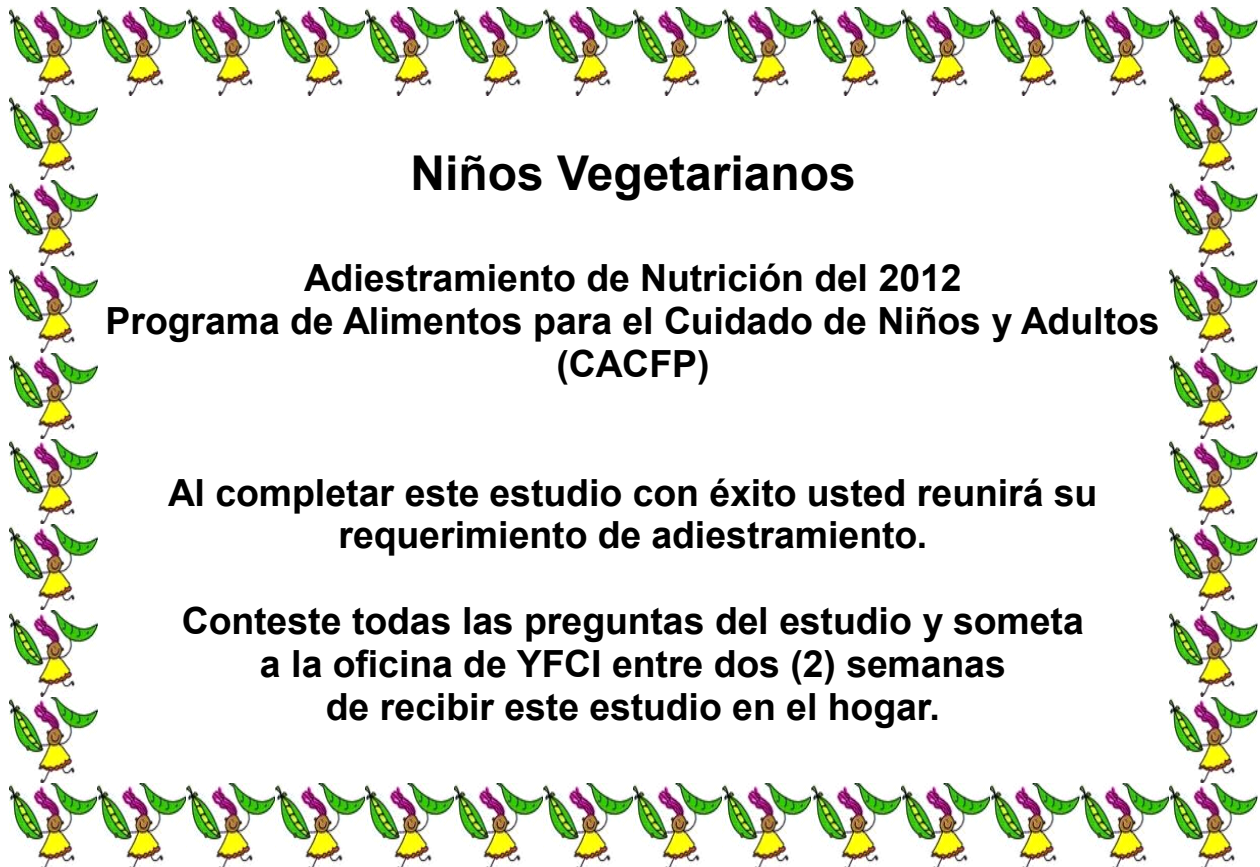
**Address Service Requested**

One hundred percent of the funding for this program and publication is provided by USDA and, therefore, any publications may be freely copied by USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, and by any other institutions under the Child and Adult Care Food Program. Please credit the listed source when given or **Yours for Children, Inc.** when not given.

***Niños Vegetarianos  
Mayo del 2012***

**PARA:**

***Adiestramiento de  
Nutrición AF 2012***



**Niños Vegetarianos**

**Adiestramiento de Nutrición del 2012  
Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos  
(CACFP)**

**Al completar este estudio con éxito usted reunirá su  
requerimiento de adiestramiento.**

**Conteste todas las preguntas del estudio y someta  
a la oficina de YFCI entre dos (2) semanas  
de recibir este estudio en el hogar.**