

## **ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA OVOLACTOVEGETARIANA Y VEGANA: UNA GUÍA DE RECETAS PARA CUIDADORES**

FALCÓ CATTANEO, Florencia; GRIES, Delfina María; RINDALDELLI, Delfina;  
TROISI, Antonella; BOZAL, Agostina.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos  
Aires, Argentina

### **RESUMEN**

#### **Introducción**

Actualmente existe un crecimiento exponencial a adoptar una alimentación vegetariana. Diversos organismos internacionales consideran que este patrón es seguro y adecuado en la etapa de alimentación complementaria.

#### **Objetivo**

Diseñar una guía de recetas, destinada a cuidadores, basada en evidencia científica para alimentación vegetariana y vegana adecuada a cubrir los requerimientos en la etapa de alimentación complementaria.

#### **Materiales y métodos**

Se realizó un análisis transversal de recetas ovolactovegetarianas y veganas de elaboración propia. Las recetas se diseñaron mediante la selección de alimentos adecuados a la etapa de alimentación complementaria y que aporten cantidades

significativas de los nutrientes potencialmente carentes en una alimentación vegetariana.

### **Resultados**

Se desarrolló una guía de 21 recetas. Se calcularon los promedios de los porcentajes de cobertura de la ingesta dietética de referencia (IDR) de las recetas saladas cada 100 g para 6-12 meses y 1-3 años, cuyos resultados son respectivamente: proteínas 67,94% y 57,51%; calcio 19,59% y 7,29%; hierro 16,58% y 26,06%; zinc 46,32%; ácido linolénico 31,88% y 22,77%.

Ninguna de las recetas veganas aporta vitamina B12, mientras que las ovolactovegetarianas aportan en promedio 49,36% del IDR de 6-12 meses y 37,04% de 1-3 años. Ninguna aporta cantidades significativas de vitamina D.

### **Conclusiones**

Se demostró que es factible realizar preparaciones para una alimentación complementaria vegetariana que complementándose a lo largo del día cubran los requerimientos de proteínas, zinc, calcio y hierro, con excepción de las vitaminas B12 y D, que deberá evaluarse su suplementación.

### **Palabras claves**

Alimentación complementaria, Vegetariano, Ovolactovegetariano, Vegano, Recetas

## **ABSTRACT**

### **Introduction**

Nowadays, there is a significant increase in adopting a vegetarian diet. Several international organizations deem this food trend as safe and adequate during the complementary feeding.

### **Objective**

To create a guide of recipes for caregiver, based on scientific evidence on adequate vegetarian and vegan nutrition that fulfills the necessary requirements during the complementary feeding.

### **Materials and Methods**

A cross analysis was carried out on self-made ovo-lacto vegetarian and vegan recipes. The recipes were designed by selecting foods suitable for the complementary feeding and that provide significant amounts of potentially lacking nutrients in a vegetarian diet.

### **Results**

A guide of 21 recipes was developed. The averages of percentage of Reference Dietary Intake (RDI) of the salty recipes every 100 g were calculated for 6-12 months and 1-3 years respectively are: proteins 67.94% and 57.51%; calcium 19.59% and 7.29%; iron 16.58% and 26.06%; zinc 46.32%; linolenic acid 31.88% and 22.77%.

None of the vegan recipes provide vitamin B12, while the ovo-lacto-vegetarian ones provide an average of 49.36% of the RDI for 6-12 months and 37.04% for 1-3 years. Neither provides significant amounts of vitamin D.

## **Conclusions**

It was shown it is possible to prepare recipes for a complementary vegetarian diet that are supplemented throughout the day and meet the requirements of protein, zinc, calcium and iron, except vitamin B12 and vitamin D, which should be evaluated for supplementation.

**Keywords:** Complementary Feeding, vegetarian, ovo-lacto vegetarian, vegan, recipes