

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Bases bioéticas de la alimentación vegetariana en la infancia y adolescencia

The bioethical foundations of a vegetarian diet in childhood and adolescence

Martínez de la Ossa Sáenz-López R

Pediatra EBAP. UGC Huétor-Tájar. Distrito Sanitario Granada-Metropolitano

ORCID: 0000-0002-6390-9874

Recibido el 09-09-2025; aceptado para publicación el 17-02-2026.

Med fam Andal. 2026;1: 47-56

DOI: <https://doi.org/10.82033/MedfamAndal.2026.AR1567>

Correspondencia: Rafael Martínez de la Ossa Sáenz-López, mail: rafaossa@gmail.com

RESUMEN

Título: Bases bioéticas de la alimentación vegetariana en la infancia y adolescencia.

Introducción: el número de niños y adolescentes vegetarianos probablemente está en aumento en la población española, asumiendo el ritmo análogo de la población adulta. Ante el desafío médico que supone su atención, se hace necesario revisar si estas dietas son apropiadas en una etapa tan sensible. Y, por otro lado, es necesario que los profesionales implicados conozcan de primera mano las motivaciones, fundamentalmente éticas, de quienes siguen este patrón de alimentación, para que la atención que reciban sea más rica trascendiendo el plano científico-técnico.

Material y métodos: revisión bibliográfica de la literatura científica más reseñable en los últimos años, destacando los estudios con más evidencia científica; se consultó en la base de datos de Pubmed de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (MEDLI-

NE). También se consultaron los posicionamientos más recientes de sociedades científicas occidentales. Para la segunda parte, se realizó una revisión narrativa de los principales autores contemporáneos que sostienen una consideración moral directa hacia los animales no humanos: Peter Singer, Tom Regan, Martha Nussbaum.

Resultados: una alimentación vegetariana, bien planificada y suplementada, muy probablemente podría ser nutricionalmente adecuada para todas las etapas de la vida, incluidas etapas tan críticas como la lactancia, la infancia y la adolescencia. Por otro lado, relevantes bioeticistas defienden con argumentos robustos la importancia de cambiar nuestra relación con los otros animales.

Conclusiones: los niños y los adolescentes españoles vegetarianos, bien asesorados, podrían llevar una vida sana; y sus principios éticos bien merecen nuestra consideración y respeto.

Palabras clave: dieta vegetariana; bioética; infancia.

ABSTRACT

Title: Bioethical Foundations of Vegetarian Diets in Childhood and Adolescence.

Introducción: the number of vegetarian children and adolescents is likely on the rise in the Spanish population, following a similar trend to that of the adult population. Given the medical challenge posed by their care, it is necessary to assess whether these diets are appropriate during such a sensitive stage. Furthermore, it is essential that the professionals involved have firsthand knowledge of the motivations—primarily ethical—of those who follow this dietary pattern, so that the care they receive is more comprehensive, transcending the purely scientific and technical realm.

Materials and method: a literature review of the most notable scientific literature in recent years, highlighting studies with the strongest scientific evi-

dence; the PubMed database of the U.S. National Library of Medicine (MEDLINE) was consulted. The most recent positions of Western scientific societies were also consulted. For the second part, a narrative review was conducted of the leading contemporary authors who advocate for direct moral consideration of non-human animals: Peter Singer, Tom Regan, and Martha Nussbaum.

Result: a well-planned and properly supplemented vegetarian diet is very likely to be nutritionally adequate for all stages of life, including such critical periods as lactation, childhood, and adolescence. Furthermore, leading bioethicists present compelling arguments for the importance of changing our relationship with other animals.

Conclusions: Spanish vegetarian children and adolescents, with proper guidance, could lead healthy lives; and their ethical principles are well deserving of our consideration and respect.

INTRODUCCIÓN

El número de personas vegetarianas desde hace años en España continúa creciendo, si bien se observa un leve enlentecimiento en el ritmo del mismo e incluso se aprecia un leve descenso en las cifras del grupo de veganos y flexitarianos. En adultos, una encuesta reciente efectuada en adultos españoles señalaba que en 2023 un 1,7% de las personas se declaraban vegetarianas y un 0,7% veganas (1). Aunque no tenemos estadísticas en población pediátrica, es de suponer que muchos niños viven en contextos donde la opción vegetariana y vegana es su patrón alimentario habitual por ser el de sus padres o tutores legales. Por consiguiente, es bastante razonable pensar que vaya en aumento el número de niños, niñas y adolescentes vegetarianos y veganos al igual que la población adulta.

Al mismo tiempo, es importante señalar que esta opción de alimentación va asociada en muchas ocasiones a un conjunto de valores de respeto a los animales que son netamente positivos. Además, es una estrategia muy

eficiente para combatir el cambio climático; de hecho, Naciones Unidas señala que «*cambiar a una dieta de origen vegetal puede reducir la huella de carbono anual de una persona hasta 2,1 toneladas para una dieta vegana o hasta 1,5 toneladas para una vegetariana*» (2).

Antes de continuar, repasaremos sucintamente los diferentes tipos de dietas vegetarianas (3):

- **Flexitariano:** vegetariano en casa, pero puede en determinadas circunstancias adaptarse para comer carne o pescado
- **Ovolactovegetariano:** solo consume leche, huevos y derivados (y probablemente miel) como únicos productos de origen animal.
- **Ovovegetariano:** solo consume huevos y derivados (y probablemente miel) como únicos productos de origen animal.
- **Lactovegetariano:** solo consume leche y derivados (y probablemente miel) como únicos productos de origen animal.
- **Vegano:** no consume ni carne, ni pesca-

do, ni miel, ni huevos, ni leche, ni cualquier producto que implique la explotación animal, ya sea para la alimentación, la higiene personal, la ropa, etc.

- **Plant-based o whole-foods plant based diet:** como el vegano, pero también rechaza los procesados.
- **Crudivegano:** como el “plant based” pero rechazan alimentos preparados a más de 40-42°C.

Ante las cifras anteriores, surge la preocupación acerca de si estas dietas son seguras en un periodo de máxima vulnerabilidad como puede ser la infancia y la adolescencia. En ese sentido, el objetivo de este trabajo es examinar a la luz de la evidencia científica y de las recomendaciones oficiales, las repercusiones en el campo de la salud de la alimentación vegetariana y vegana en la infancia y la adolescencia para la población española; y, al mismo tiempo, describir brevemente los fundamentos éticos de esta opción de alimentación.

REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICA

Artículos científicos

Se efectuó una revisión narrativa de la literatura científica disponible más relevante en el tema para la población infanto-juvenil occidental, para que las conclusiones sean extrapolables a nuestro país. Para ello, se consultó en la base de datos de Pubmed de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (MEDLINE), y se aplicó el descriptor en ciencias de la salud (MESH) de vegetarian diet (que incluye búsquedas con dietas vegetarianas, ovo-lacto-vegetarianas, veganas, etc.) y los siguientes filtros:

- age child 0-18 years.
- pubdate date 10 years.
- type of article: Controlled Clinical Trial, Meta-Analysis, Practice Guideline, Randomized Controlled Trial, Review.

Con los que se obtuvieron hasta 55 artículos con estos criterios de calidad, actualidad y evidencia científica, de los cuáles fueron excluidos aquellos que directamente no incluían a menores de edad en el estudio o analizaban cuestiones sin relevancia clínica o nutricional.

Además, por su relevancia, fueron admitidos otros artículos, ya fuera por su trascendencia en el contexto científico nacional, o por su innegable valor a pesar de los años de publicación.

Aunque el estado de conocimiento científico acerca de los efectos en salud de la nutrición vegetariana en la infancia y adolescencia todavía está en un estadio muy incipiente, una de las principales conclusiones en base a la evidencia que podemos extraer es que la vitamina B12 es deficiente en dietas vegetarianas y veganas y debe suplementarse (4).

De hecho, en 2023, el grupo de trabajo de Jensén publicó una revisión sistemática y un metaanálisis en los que se destacaba la necesidad de suplementación con vitamina B12 en los niños y adolescentes con una plant-based diet; pero, señalaba que, en los que se suplementaba con 1mg en su alimentación, tenía niveles plasmáticos de vitamina B12 comparables con los niños y adolescentes omnívoros (5).

Como recogía un artículo de 2023 (6), en países occidentales adoptar un patrón dietético ovolactovegetariano es relativamente fácil, pero patrones más restrictivos suponen una dificultad añadida, siendo de particular interés el seguimiento de los niveles de la vitamina B 12, el hierro, el zinc, el calcio, los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga n-3 y la ingesta de proteínas y energía.

Reseñable es una revisión sistemática de 2024 que indica que las dietas veganas, pero no las vegetarianas, pueden limitar el

crecimiento en relación con los niños omnívoros y aumentar el riesgo de peso inferior al normal (aunque el porcentaje afectado es relativamente pequeño). La densidad mineral ósea se reduce en niños vegetarianos (en particular, en veganos), en comparación con los omnívoros. Tanto los niños vegetarianos como veganos que no usan suplementos de vitamina B12 se manifiestan con deficiencia de B12; sin embargo, la suplementación rectifica este problema. Tanto los vegetarianos como los veganos tienen concentraciones más bajas de vitamina D si no se complementan, y los depósitos de hierro más bajos (pero generalmente con marcadores normales de metabolismo de hierro). Ambos grupos están en riesgo de deficiencia de yodo, y esto podría afectar la salud de la tiroides. Por otro lado, los niños veganos tienen un perfil lipídico mejor que los niños omnívoros (7).

Estudiando la población general española, destaca un estudio de 2024 en el que se pone en relieve que las personas vegetarianas siguen un estilo de vida con numerosos beneficios para la salud, incluyendo un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y algunas formas de cáncer. Sin embargo, se requiere una adecuada planificación que garantice la ingesta de todos los nutrientes esenciales (8).

Otra revisión científica de 2021, sin embargo, insiste de nuevo en que, independientemente de las observaciones en materia de seguimiento nutricional a propósito de la vitamina B12 y vitamina D, calcio, zinc, omega 3 y el hierro, las dietas plant-based son seguras y efectivas en todos los momentos del ciclo de la vida del ser humano (9).

Recapitulación de recomendaciones de sociedades científicas

A un nivel institucional, las sociedades científicas también se muestran divididas

acerca de la emisión de recomendaciones favorables a la adopción de estas dietas en la infancia y adolescencia.

Por un lado, existe un bloque de sociedades de países que, ante el potencial dañino de estas dietas, la desaconsejan con mayor o menor fuerza. Entre los críticos más importantes podemos encontrar a la Sociedad de Nutrición Alemana (D.G.E.) (10) (aunque recientemente ha matizado su posición, adoptando una posición más neutral) (11); la Sociedad Italiana de Pediatría Preventiva y Social y la Sociedad Italiana de Medicina Perinatal (12); el Grupo de Nutrición, Gastroenterología y Hepatología Pediátrica de lengua francesa (13), y la Real Academia de Medicina de Bélgica (14).

En nuestro país, en el año 2019 el Comité de Nutrición y Lactancia de la Asociación Española de Pediatría (AEPED) publicó un posicionamiento que fue seguido de una nota de prensa en 2020 en el que se señalaba lo necesario que era una correcta planificación de estas dietas y se advertía que “es preferible aconsejar que durante el periodo de lactante y en el niño de corta edad se siga una dieta omnívora o, al menos, ovolactovegetariana” (15,16).

Por otro lado, la gran mayoría de países de occidente, y sobre todo los de tradición anglosajona, tienen una postura abierta y favorable a estas dietas, siempre en el marco de una adecuada evaluación nutricional y un correcto seguimiento médico. Podemos mencionar, en ese sentido, a la Academia Americana de Nutrición (17), la Sociedad Canadiense de Pediatría (18), la Fundación Británica para la Nutrición (19), el Consejo Nacional Australiano de Salud e Investigación Médica (20), la Dirección General de Salud de Portugal (21) y el Consejo Noruego de Nutrición (22).

La Academia Americana de Nutrición, en su posicionamiento de 2016, destacaba que las dietas vegetarianas, incluidas las veganas, bien planificadas, son “saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden producir beneficios en salud para la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades” (17) y que son “apropiadas para cualquier etapa del ciclo vital, incluidas el embarazo, la lactancia, la infancia, la adolescencia, la vejez y los atletas” (17).

Y por su parte, la Sociedad Canadiense de Pediatría también subraya que una dieta vegetariana bien equilibrada y suplementada puede cubrir todos los aportes y necesidades de niños y adolescentes (16).

ANÁLISIS ÉTICO

Como se señalaba al comienzo del trabajo, las familias que siguen una alimentación vegetariana o vegana suelen adoptarla en el marco de una reflexión ética más amplia. De hecho, la encuesta de 2023 señala que el segundo motivo para adoptar una alimentación flexitariana, y el primero para los vegetarianos y veganos, es el bienestar animal (1).

Parece muy razonable, por lo tanto, que los sanitarios que las atienden conozcan los postulados éticos que llevan a nuestras niñas, niños y adolescentes y sus familias a adoptar este estilo de vida, con el objetivo de poder comprenderles, acompañarles y establecer una deliberación genuina en el marco de la consulta médica cuando sea preciso.

A continuación, se analizarán los principales enfoques occidentales que promueven ampliar nuestro círculo moral a los otros animales.

Peter Singer y el utilitarismo

El profesor Peter Singer, destacado repre-

sentante del utilitarismo contemporáneo, defiende el principio de igualdad, que establece que la igualdad no es un hecho empírico y demostrable, sino una idea fundamentalmente moral) (23).

Esta radical defensa en la igualdad le lleva a señalar que debemos defender los intereses de los demás independientemente de sus características, de forma que la discriminación por pertenecer a otra especie guarda notables paralelismos con otros prejuicios como el sexismo o el racismo, acuñando el concepto de “especismo” (23). Lo relevante, para ser considerado un sujeto moral es su capacidad para sufrir (23), que es un área en común en la pediatría y en la defensa de los animales no humanos.

Peter Singer es uno de los principales defensores del “principio de la superposición de especies” o “de los casos marginales”. Cuando se intentan argumentar las diferencias entre humanos y el resto de los animales, se señalan unas series de características diferenciadoras: lenguaje, racionalidad, etc. Según este argumentario, existirían tres tipos de humanos “marginales” que carecen de estas características clave: los niños pequeños, los humanos que han sufrido una enfermedad o accidente incapacitante, y los humanos con determinadas malformaciones congénitas. El «argumento de la superposición de especies» señala nuestra incoherencia moral al conceder diferente importancia a los humanos “marginales” con respecto a los animales no humanos (24). De hecho, plantea que no es posible la defensa de todos los seres humanos sin reevaluar nuestra consideración para con el resto de los animales (23).

En todo caso, no nos invita a que tratemos con desconsideración a otros individuos; sino a no considerar a los animales no humanos como medios (23).

Sin embargo, el utilitarismo adolece de algunos errores y deficiencias por los que sigue siendo objeto de crítica en la comunidad académica. El principal es que puede conducir a justificar acciones moralmente rechazables dado su carácter agregativo (el principio de Caifás: puede ser deseable el crimen contra un inocente para el beneficio de la mayoría), lo que atenta frente a nuestras intuiciones morales más básicas (24).

En conclusión, aunque los animalistas tienen una deuda moral para con Peter Singer, su planteamiento presenta deficiencias que invitan a la búsqueda de otras alternativas.

Tom Regan y la deontología

A los pocos años de la publicación de *Liberación animal* de Singer (1975), apareció otro título de otro autor clave en el movimiento animalista: en defensa de los derechos de los animales (1983) del profesor Tom Regan (1938-2017) (25).

Regan procede de una tradición filosófica diametralmente opuesta a la de Singer. Tom Regan parte de un esquema deontológico, es decir, que la moralidad de una acción no descansa en el resultado de ésta, sino en la motivación del sujeto, que debe seguir unas obligaciones independientemente de las consecuencias (24).

Regan destaca que, a veces, el daño es tanto mayor cuando quienes lo sufren no son conscientes del daño que han recibido. Esto ocurre en la infancia humana, pero también, con los daños por las privaciones que sufren los animales de granjas industriales (25). Por ello, podemos afirmar que la problemática moral que afecta a niños y animales no humanos, a pesar de lo descrito anteriormente, desborda el marco del sufrimiento.

Partiendo de una posición escéptica de la superioridad del ser humano respecto al

resto de animales, Tom Regan comienza en su libro citando a Charles Darwin (1809-1882), para el cuál no existían diferencias relevantes entre los humanos y los mamíferos superiores, de manera que las diferencias que existen serían no tanto de especie sino de grado (25).

Regan, además, subraya el valor inherente de los individuos (que tiene un valor en sí mismo) y que este valor es inconmensurable (25); y basa su teoría en un presupuesto que es ser sujeto de una vida. ¿Qué es ser sujeto de una vida? Son sujetos de una vida los individuos que «tienen creencias y deseos; percepción, memoria y un sentido de futuro, que incluye su propio futuro, una vida emocional junto con sentimientos de placer y dolor; intereses de preferencia e intereses de bienestar; la capacidad de iniciar una acción con vistas a cumplir sus deseos y metas; una identidad psicofísica en el tiempo; y un bienestar individual en el sentido de que sus vidas experienciales pueden ser buenas o malas para ellos, de forma lógicamente independientemente de su utilidad para otros y lógicamente independiente de que sean objeto de interés de alguien más» (25). Pero al ser un criterio ad hoc, por atractivo que sea, ha sido ampliamente criticado (25).

Martha Nussbaum. La ética de las capacidades y derechos de los animales

El enfoque de capacidades nació recientemente en una conferencia en Standford que impartió Amartya Sen en 1979 con el título *Igualdad de qué* (24).

La profesora Martha Nussbaum (1947) es una figura central de esta novedosa corriente de pensamiento. Nussbaum aplicará los conceptos de economía del desarrollo para fundamentar su teoría política sobre una justicia social en el marco de una sociedad liberal, que, según la profesora americana, podría incluir a los animales (24).

El objetivo de la ética de las capacidades no es la consecución de la igualdad de unos bienes primarios o una utilidad, sino avanzar en el fin político y económico de igualar las capacidades básicas de los individuos (24). Nussbaum propugnará que los derechos de los animales como individuos son demandas inherentes a su dignidad que requieren ser efectivos (26), de manera que todos puedan tener la oportunidad de desarrollar sus vidas en base a su dignidad dentro de unos márgenes razonables de protección (26).

De hecho, Martha Nussbaum plantea que los animales “tienen derecho a una amplia variedad de capacidades de funcionamiento, concretamente a aquellas que son más imprescindibles para llevar una vida floreciente y merecedora de la dignidad propia de cada criatura” (27), si bien reconoce la filósofa que estas capacidades y derechos varían en función de la especie (27).

¿Cuáles serían, a grandes rasgos, las principales capacidades que deben salvaguardarse, para Martha Nussbaum? A grandes rasgos, serían las siguientes (27):

1. Vida.
2. Salud física.
3. Integridad física.
4. Sentidos, imaginación y pensamiento.
5. Emociones.
6. Razón práctica.
7. Afiliación.
8. Otras especies.
9. Juego.
10. Control sobre el entorno propio.

Como suele ser habitual en la ética de las capacidades, Nussbaum establece una hoja de ruta priorizando determinadas acciones por encima de otras. En este campo defiende que, en primer lugar, debemos apostar por la defensa de aquellas capacidades animales que no entren en conflicto con la protección

de las capacidades humanas. Por ejemplo, podemos acabar con las pruebas de productos de cosmética en conejos o con las investigaciones de laboratorio con primates. O anteponer la atención sanitaria de los animales al apoyo de los productos de lujo. Con todo, siempre existirá un reducto de tragedia que será inevitable extinguir. ¿Sería posible, se pregunta Martha Nussbaum, acabar en el corto plazo con la investigación con animales de laboratorio, sin comprometer la salud y la seguridad humanas? (27).

En resumen, Nussbaum nos interpela a que, en la búsqueda de una genuina justicia, tengamos en cuenta a los seres sensibles con los que compartimos nuestras vidas. Pero mientras que los enfoques contractualistas no pueden ofrecer una alternativa y los utilitaristas plantean una alternativa excesivamente homogeneizadora, el enfoque de capacidades «ofrece un modelo que hace justicia a la complejidad de las vidas animales y a sus esfuerzos por florecer» (27).

CONCLUSIONES

Escribir un trabajo académico acerca de las implicaciones nutricionales de la alimentación vegetariana y vegana en la infancia y adolescencia, así como de sus fundamentos filosóficos, bajo unos mínimos de calidad en la búsqueda de la literatura científica y filosófica, es un desafío que nos traslada a las fronteras de la ciencia médica y de la ética.

En este trabajo, en el primer apartado científico-técnico, se presenta una cuestión que todavía sigue abierta. La primera conclusión sería que aún faltan más estudios de calidad, con grupos más homogéneos, para poder extraer conclusiones científicas más robustas acerca de la adecuación de las dietas vegetariana y vegana en la infancia y adolescencia. Al tratarse de una revisión narrativa de la literatura reciente, en el futuro podrán plantearse estudios con más poten-

cia que ayudaría a reforzar estas conclusiones. No obstante, como una aproximación preliminar a la problemática en lengua española, este trabajo podría constituir un buen punto de partida.

No obstante, con los datos disponibles a fecha de hoy, y siendo consistente con los posicionamientos de una mayoría de sociedades científicas (con la Academia Americana de Nutrición a la cabeza), podemos afirmar, muy probablemente y hasta que acumulemos mayor conocimiento científico, que una alimentación vegetariana y vegana, bien planificada y suplementada, podría ser nutricionalmente adecuada para todas las etapas de la vida, incluidas etapas tan críticas como la lactancia, la infancia y la adolescencia.

En relación con el segundo bloque, el de fundamentos filosóficos, se han analizado

las claves éticas al ser la principal motivación para dejar de consumir carne.

Se han analizado brevemente los postulados filosóficos de tres de las figuras más importantes en ética animal: Peter Singer, Tom Regan y Martha Nussbaum. Cada uno de estos autores parte de un marco teórico muy diferente, pero tienen en común un elemento: la defensa de la consideración moral directa de los animales.

Por lo que, en conclusión, podemos afirmar que, en la decisión de que las niñas, los niños y los adolescentes adquieran una alimentación vegetariana, existen argumentos científicos que, con prudencia, podrían avallar su determinación; y, al mismo tiempo, existe un fundamento ético profundo que merece nuestro respeto.

Preguntas

- 1. Los adolescentes ovolactovegetarianos, deben suplementarse siempre con:**
 - a. Vitamina B12
 - b. Vitamina D
 - c. Hierro
 - d. Ácido fólico
- 2. Si una embarazada entra en su consulta que le dice que sigue una dieta vegana, la actitud más responsable por su parte sería:**
 - a. Llamar al juez de guardia
 - b. Avisar al trabajador social del centro para que emita una hoja de maltrato
 - c. No anotar nada en su historia clínica e ignorar la conversación
 - d. Comprobar que la usuaria está suplementándose adecuadamente, sigue una dieta bien planificada y acude a sus controles habituales del embarazo
- 3. En las dietas plant-based es importante vigilar los siguientes oligoelementos:**
 - a. Calcio y vitamina D
 - b. Vitamina B12
 - c. Hierro
 - d. Todas las anteriores
- 4. Para Peter Singer, lo relevante para tener una consideración moral hacia alguien debe basarse en:**
 - a. La pertenencia a una especie
 - b. La capacidad para tener pensamiento simbólico o abstracto
 - c. La capacidad de sufrir
 - d. El cariotipo

5. Para la ética de las capacidades, su objetivo fundamental es

- a. Eliminar el mayor sufrimiento posible
- b. Alcanzar la igualdad real de unos elementos básicos en el plano político y económico
- c. Establecer una normativa moral que nos guíe a todos
- d. Repartir por igual un bien primario en el plano teórico, como, por ejemplo, un derecho la salud en una constitución

BIBLIOGRAFÍA

1. Lantern. The green Revolution. Edición 2023 [Internet] Lantern 2023. Disponible en: <https://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2023>
2. Naciones Unidas. Tu guía de acción climática: alimentos. [Internet]. [Consultado el 23.01.2026]. Disponible en: <https://www.un.org/es/actnow/food>
3. Casado C. Unión Vegetariana Española [Internet]. Nutrición. El abanico veggie [actualizado a 13/03/2020, consultado el 23.01.2026]. Disponible en: <https://unionvegetariana.org/el-abanico-veggie/>
4. Fernandes S, Oliveira L, Pereira A, Costa MDC, Raposo A, Saraiva A et al. Exploring Vitamin B12 Supplementation in the Vegan Population: A Scoping Review of the Evidence. *Nutrients*. 2024;16(10):1442. doi: 10.3390/nu16101442. PMID: 38794680; PMCID: PMC11124153.
5. Jensen CF. Vitamin B12 levels in children and adolescents on plant-based diets: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev*. 2023;81(8):951-966. doi: 10.1093/nutrit/nuac096.
6. Chouraqi JP. Vegetarian diets and diets which restrict animal-source foods during childhood in high-income countries. *Paediatr Int Child Health*. 2023;43(4):57-82. doi: 10.1080/20469047.2023.2245186. Epub 2023 Aug 31. PMID: 37649436.
7. Desmond MA, Fewtrell MS, Wells JCK. Plant-Based Diets in Children: Secular Trends, Health Outcomes, and a Roadmap for Urgent Practice Recommendations and Research-A Systematic Review. *Nutrients*. 2024;16(5):723. doi: 10.3390/nu16050723. PMID: 38474851; PMCID: PMC10934552.
8. Sandri E, Sguanci M, Cantín Larumbe E, Cerdá Olmedo G, Werner LU, Piredda M, et al. Plant-Based Diets versus the Mediterranean Dietary Pattern and Their Socio-Demographic Determinants in the Spanish Population: Influence on Health and Lifestyle Habits. *Nutrients*. 2024;16(9):1278. doi: 10.3390/nu16091278. PMID: 38732525; PMCID: PMC11085273.
9. Craig WJ, Mangels AR, Fresán U, Marsh K, Miles FL, Saunders AV, et al. The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Nutrients*. 2021 Nov 19;13(11):4144. doi: 10.3390/nu13114144. PMID: 34836399; PMCID: PMC8623061.
10. Richter M, Boeing H, Grünewald-Funk D, Heskler H, Kroke A, Leschik-Bonnet E, et al. German Nutrition Society (DGE). Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernahrungs Umschau*. 2016; 63(04): 92– 102. Erratum in: 63(05): M262. [Internet] [actualizado en 2016; consultado el 23.01.2026]. Disponible en: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_Special_DGE_eng_final.pdf
11. Klug A, Barbaresko J, Alexy U, Kühn T, Kroke A, Lotze Campen H, Nöthlings U, Richter M, Schader C, Schlesinger S, Virmani K, Conrad J, Watzl B, et al. Neubewertung der DGE Position zu veganer Ernährung [Position statement]. *Ernahrungs Umschau*. 2024;71(7):60-84. Disponible en: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/15-07-2024-neubewertung-der-dge-position-zu-veganer-ernaehrung/> consultado el 23.01.2026].
12. SIPPS. FIMP. SIMA. SIMP Position Paper. Diete vegetariane in gravidanza ed età evolutiva. *Riv Ital Pediatr. Prev Soc*. 2017; 12((Suppl. 3)):119–193. [Internet] [actualizado en 2017; consultado el 23.01.2026]. Disponible en: <https://www.sipps.it/attivita-editoriale/position-paper-diete-vegetariane-in-gravidanza-ed-in-eta-evolutiva/>
13. Lemale J, Mas E, Jung C, Bellaiche M, Tounian P. French-speaking Pediatric Hepatology, Gastroenterology and Nutrition Group (GFHG-NP). Vegan diet in children and adolescents. Recommendations from the French-speaking

- Pediatric Hepatology, Gastroenterology and Nutrition Group (GFHGNP). Arch Pediatr. 2019 ;26(7):442-450. doi: 10.1016/j.arcped.2019.09.001. Epub 2019 Oct 12. PMID: 31615715.
14. Académie Royale de Médecine de Belgique Le {Veganisme} Proscrit Pour Les Enfants, Femmes Enceintes et Allaitantest. [Internet] [actualizado en 2019; consultado el 23.01.2026]. Disponible en: https://creciendoenverde.com/wp-content/uploads/2019/07/Comunicado-de-prensa-Academia-de-Medicina-belga-sobre-dietas-veganicas-en-infancia_Mayo-2019.pdf
 15. Redecilla Ferreiro S, Moráis López A, Moreno Villares JM; en representación del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la AEP; Autores. Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas [Position paper on vegetarian diets in infants and children. Committee on Nutrition and Breastfeeding of the Spanish Paediatric Association]. An Pediatr (Engl Ed). 2020;92(5):306.e1-306.e6. Spanish. doi: 10.1016/j.anpedi.2019.10.013. Epub 2019 Dec 19. PMID: 31866234.
 16. Asociación Española de Pediatría (AEPED). Los pediatras insisten en la necesidad de planificar correctamente la dieta de niños y adolescentes vegetarianos [Internet] [actualizado el 04/02/2020; consultado el 23.01.2026]. Disponible en: <https://www.aeped.es/actualidad/los-pediatras-insisten-en-necesidad-planificar-correctamente>
 17. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025. PMID: 27886704.
 18. Amit M. Vegetarian diets in children and adolescents. Paediatr Child Health. 2010;15(5):303-14. PMID: 21532796; PMCID: PMC2912628.
 19. Phillips F. Vegetarian nutrition. Br. Nutr. Found. Nutr. Bull. 2005;30:132-167.
 20. National Health and Medical Research Council. Eat for Health. Australian Dietary Guidelines. National Health and Medical Research Council: <https://www.nhmrc.gov.au/adg#block-views-block-file-attachments-content-block-1> [consultado el 23.01.2026].
 21. Direção-Geral da Saúde. National Programme for the Promotion of a Healthy Diet, Guidelines for a Healthy Vegetarian Diet: <https://nutrimento.pt/wp-content/uploads/2015/12/Guidelines-for-a-healthy-vegetarian-diet.pdf> [consultado el 23.01.2026].
 22. Hay G, Fadnes L, Meltzer HM, Arnesen EK, Henriksen C. Follow-up of Pregnant Women, Breastfeeding Mothers and Infants on a Vegetarian or Vegan Diet. J. Nor. Med. Assoc. 2022;142 doi: 10.4045/tidsskr.21.0847.
 23. Singer P. Liberación animal. 2ª ed. Barcelona: Taurus; 2018.
 24. Torres M. Poder animal. Capacidades y derechos de los animales. 1ª ed. Madrid: Plaza y Valdés; 2022.
 25. Regan T. En defensa de los derechos de los animales. 1ª ed. Ciudad de México: FCE; 2016.
 26. Nussbaum M. C. Justicia para los animales. Una responsabilidad colectiva. Barcelona: Paidós; 2023.
 27. Nussbaum M C. Las fronteras de la justicia. Consideraciones sobre la exclusión. Barcelona: Paidós; 2012.

Respuestas correctas: 1.a; 2.d; 3.d; 4.c; 5.b.