

Apreciades famílies:

Heu decidit demanar per al vostre fill/a una de les següents dietes vegetarianes: (marcar amb una X)

- Dieta ovolactovegetariana
- Dieta lactovegetariana
- Dieta ovovegetariana
- Dieta vegana o vegetariana estricta

Des de l'Equip Pediàtric us volem recordar que aquest tipus de dietes és molt important planificar-les i suplementar-les per a no tenir problemes de salut.

A part de fer la dieta variada, cal fer-la per a que tingui tots els nutrients necessaris per a una alimentació sana.

Tot i fer-ho bé, **aquestes dietes necessiten fer dues suplementacions:**

- 1) Utilitzar sal iodada a partir de l'any, ½ culleradeta de cafè al dia.
- 2) Vitamina B12: Es pot donar en dosi diària o dues vegades a la setmana segons la següent taula: **(nosaltres recomanem fer-ho dos cops per setmana tota la família)**

Edad	Suplemento dietético diario (en microgramos)	Suplemento dietético 2 veces/semana (en microgramos)
0-5 meses	0,4*	—
6-11 meses	10	200
1-3 años	10	500
4-6 años	10	1000
7-13 años	50	1000
14-64 años	100	1000
Embarazo y lactancia	250	1000 (2-3 veces/semana)

*No es necesario si el bebé toma lactancia artificial o la madre que amamanta toma suplementos.

Font: <https://veggiedudas.com/b12/b12/>

Exemples:

Gotes:

. Veggunn® B12 Family: 2000 mcg/ml. 1 ml= 30 gotes = 2000 mcg. (3 gotes = 200 mcg).

(16,11 euros)

. Actives B12® 50ml. 500 mcg = 2 gotes (19,90 euros)

Esprai:

. Vitamina B12 Vegan Spray Vegavero® | 500 mcg | Gust a cirera. 25 ml (=125 polvoritzacions)

500 µg de B12 cada polvorització. (15,90 euros)

Comprimits masticables:

. WeightWorld, Vitamina B12 Vegana 1000mcg 400 Comprimits. (17 euros)

. Solgar Vitamina B12. 1000mcg 100 Comprimits (17,62)