

## Alimentación vegetariana en la infancia

Julio Basulto, Maria Blanquer, Maria Manera,  
Pepe Serrano

Barcelona: Penguin Random House; 2021  
ISBN: 978-84-663-5605-3

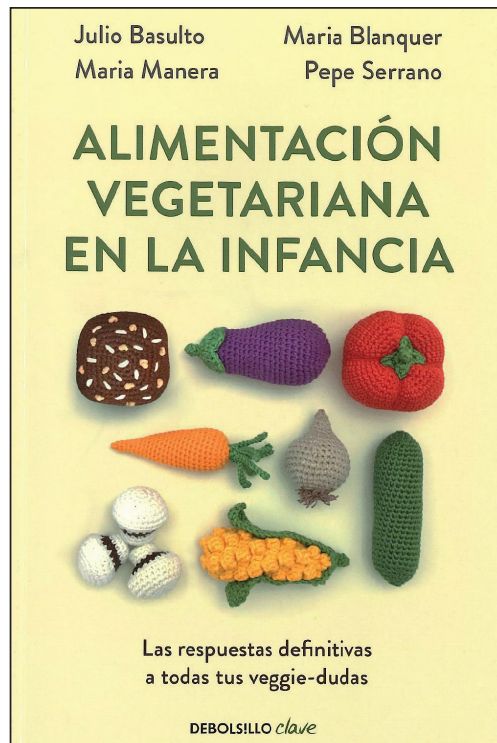
Aquest llibre versa sobre una temàtica d'actualitat candent, les dietes vegetarianes en els infants, i, com diu el subtítol, proposa les respostes definitives a tots els *veggie-dubtes*. Els pediatres ens trobem cada cop més sovint amb famílies que opten per dietes de tipus vegetarià o vegà, i a les dues bandes de la taula de la consulta sorgeixen dubtes respecte a la seguretat d'aquestes dietes o a la capacitat de subministrar tots els nutrients necessaris per a infants de totes les edats.

Els seus autors són àmpliament coneguts: Julio Basulto, dietista-nutricionista, autor de diversos llibres i molt actiu a les xarxes socials i als mitjans de comunicació com a divulgador a l'entorn de l'alimentació saludable; Maria Blanquer, màster en Salut Pública i diplomada en Nutrició Humana i Dietètica, actualment treballa al Pla Integral per a la Promoció de la Salut; Maria Manera, diplomada en Nutrició Humana i Dietètica, col·laboradora amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i Pepe Serrano, pediatre d'atenció primària, a més de referent del grup investigador Infància i Dieta mediterrània, que també es pot seguir a les xarxes socials, en les quals participa activament promocionant una alimentació correcta.

El llibre és de tapa tova, amb 483 pàgines, de mida butxaca, lletra negra, i gràfics i infografia en color verd. Està escrit en castellà.

S'estructura en quatre capítols:

- «Alimentación saludable en la infancia», en què Julio Basulto fa un resum de com ha de ser una alimentació no només saludable, sinó també sostenible per als infants i la resta de la família, des de l'alletament matern, passant per l'alimentació complementària i l'alimentació dels infants més grans, remarcant especialment quins aliments cal donar i de quina manera, i quins cal evitar no tan sols des del punt de vista nutricional, sinó també des del punt de vista de la sostenibilitat mediambiental.
- «Alimentación vegetariana en la infancia», escrit per Maria Manera, tracta dels tipus de dietes vegetarianes i les implicacions per a la salut, i fa un repàs dels nutrients clau i com es poden obtenir seguint una dieta vegetariana.
- «Preguntas y respuestas sobre el vegetarianismo en la infancia», escrit per Maria Blanquer, Maia Manera



i Pepe Serrano, és el capítol més ampli, estructurat en forma de preguntes sobre les dietes vegetarianes, a les quals dona resposta d'una manera amena i entenedora cobrint tots els dubtes que poden sorgir tant als professionals com a les famílies.

- «Recursos gastronómicos y recetas vegetarianas», escrit per Maria Blanquer, dona opcions per seguir una dieta vegetariana d'una manera pràctica. Aporta menús adaptats a les diferents edats i les receptes detallades per preparar-los i aconseguir dietes ajustades, completes i variades.

El llibre acaba amb més de tres-centes referències bibliogràfiques molt actualitzades.

És un llibre extens i detallat, que va de l'evidència més recent fins a la pràctica del dia a dia per preparar receptes i, per tant, serà útil tant per al professional que vulgui aprofundir en l'alimentació vegetariana, tractada amb gran rigor científic, com per a les famílies que vulguin seguir aquesta dieta, a les quals permetrà alimentar els seus fills d'una manera correcta i variada. Podríem concloure que realment el lector podrà tenir resposta a tots els *veggie-dubtes*.

**Eduard Solé Mir**

Servei de Pediatria, Hospital Universitari Arnau de Vilanova.  
Lleida