



**DISONANCIAS ÉTICAS Y COGNITIVAS DEL NUTRICIONISTA.
EL RETO DEL VEGANISMO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES**

**ETHICAL AND COGNITIVE DISSONANCES OF THE NUTRITIONIST:
THE CHALLENGE OF VEGANISM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS**

**DISSONÂNCIAS ÉTICAS E COGNITIVAS DO NUTRICIONISTA.
O DESAFIO DO VEGANISMO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

FORNONS FONTDEVILA, D.
Universitat Oberta de Catalunya (UOC),
Barcelona, Espanya
dfornons@uoc.edu
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-2366-8585>

Recibido: 03/03/2025

Aceptado: 30/05/2025

RESUMEN

El debate sobre veganismo en niños y adolescentes ha generado y genera un debate en el cual se discute el derecho a la elección de una dieta vegana por parte de niños y adolescentes. En frente está la disciplina médica y los nutricionistas con un posible posicionamiento ante tal elección. Analizando en tanto factores nutricionales, junto a evidencias científicas, sociales y culturales, se pretende en este artículo discernir y discutir sobre el posicionamiento de los profesionales de la nutrición ante la posible disonancia cognitiva nutricional, en la cual estos profesionales se encuentran implicados: la confrontación entre lo políticamente correcto o lo académica-

mente y científicamente correcto. Todo ello en manos de unos profesionales, los cuales se suponen que resolverán la posible confrontación desde una ética libre y personal.

Palabras clave: Veganismo niños y adolescentes, ética, nutricionista, antropología alimentación.

ABSTRACT

The debate on veganism in children and adolescents has generated and continues to generate a debate in which the right to choose a vegan diet by children and adolescents themselves is discussed. In front of this is the medical discipline and nutritionists with a possible positioning regarding such a choice. Analyzing nutritional factors, together with scientific, social and cultural evidence, this article aims to discern and discuss the positioning of nutrition professionals regarding the dilemma, the possible nutritional cognitive dissonance, in which these professionals are involved: the confrontation between what is politically correct or what is academically and scientifically correct. All of this in the hands of professionals, who are supposed to resolve the possible confrontation from a free and personal ethic.

Keywords: Veganism for children and adolescents, nutrition, ethics, anthropology of food.

INTRODUCCIÓN

En 1944 Donald Watson, en Inglaterra utilizó y fijó el término veganismo, refiriendo el veganismo a un estilo de vida, a una filosofía y una forma de ver el mundo, en el cual el sufrimiento animal centra sus creencias y disposiciones. En su definición incluyó también el sufrimiento animal causado por los seres humanos. Las implicaciones ético-morales son importantes, dado que los seres humanos, y nuestros ancestros en el proceso de hominización y humanización, nos hemos alimentado, hemos consumido animales y productos derivados de los mismos en nuestra alimentación y nutrición como miembros de una cadena alimenticia establecida, una más de nuestro planeta. Cabe decir que el veganismo, por su parte, no es tan solo un producto histórico de la modernidad o de la posmodernidad. Antiguas tradiciones y religiones como el budismo con una antigüedad de 2500 años, han sido y son veganas (por citar un ejemplo) aunque no son un universal antropológico. Es decir, aunque la casuística del antiguo Egipto, de la antigua Grecia e incluso de las primeras comunidades cristianas indica que realizaban ciertas y parciales prácticas veganas, no era para todas las comunidades y tampoco tenía el mismo significado que se le da al actual veganismo. Así, establecemos en este artículo el veganismo como una filosofía moderna, una construcción contemporánea occidental.

En las sociedades occidentales actuales, tras el veganismo encontramos valores como el respeto hacia el mundo animal, al cual pertenecemos los seres humanos dentro de la clasificación de los reinos biológicos establecidos por la ciencia. Otros valores como los medioambientales y la salud humana entran en juego junto al primer gran valor ya expuesto. El ejercicio de estos valores, del veganismo en sí por parte de seres humanos adultos, al tratarse de una libre elección no tiene porqué plantear ningún tipo de dilema ético-moral, más allá de una mirada posiblemente crítica desde disciplinas como la nutrición y la medicina, analizadas estas desde el rasero de la salud como valor universal y propio de nuestra especie.

Otra cuestión a tener en cuenta es si discernimos sobre el veganismo en niños y adolescentes: ¿son objeto de una elección o sujetos de la elección? ¿El uso y consumo de una dieta vegana con todas sus implicaciones biopsicosociales y culturales por parte de niños y adolescentes, quién la determina? La respuesta en la mayoría de los casos son los padres, los progenitores. Pero la elección de este tipo de dieta comporta consecuencias tanto en el desarrollo físico e intelectual sobre estos niños y adolescentes. Hay que añadir además la pregunta de si los progenitores deben asumir éticamente estas

consecuencias (no entendidas como algo negativo, pero sí diferentes en el caso del desarrollo físico e intelectual humano) en la elección para sus hijos de una dieta vegana. E incluso más allá, los agentes de salud humanos, la medicina, la nutrición, los responsables políticos de la sociedad son, de forma quizá no tan directas, corresponsables éticos de la elección de los padres.

Ante lo anteriormente expuesto, llega el momento de hablar del foco del debate que se propone. El foco son las ciencias médicas en general y la ciencia de la nutrición en particular. Este también es el momento en el que el título del artículo orienta hacia donde se plantea del debate, entre lo académico y científico versus lo ético y sociocultural. En definitiva, en dónde y desde dónde pueden o deben situarse los profesionales de la nutrición.

Las disonancias cognitivas de los profesionales de la salud, refieren, como en anteriores ocasiones hemos referido en otros estudios¹, al malestar y alienación que la persona vive y experimenta ante dos ideas, creencias y actitudes en sí contradictorias en los cuales se encuentra inmerso, produciéndole un estado de contradicción, y en ocasiones de sufrimiento personal. Remarcando la idea originaria de Leon Festinger (1957) y en aras de la futura discusión en este artículo, la fuerza del término de Festinger se destaca en la consecuencia de la disonancia cognitiva, en aquel intento del ser humano de restaurar su coherencia interna, de superar un dilema ético personal y en muchas ocasiones privado, que le afecta profesionalmente y éticamente.

NUTRICIÓN VEGANA ESTUDIADA POR LA CIENCIA NUTRICIONAL Y MÉDICA, EN EL CASO DEL VEGANISMO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Sin intención de alargar este aspecto y con la voluntad de mostrar de forma resumida y concisa lo que perspectivas científicas biólogos y nutricionistas manifiestan ante el caso expuesto, primeramente, cabe destacar que en principio una dieta vegana puede ser válida, como elección y como compatibilidad con la vida y la existencia humana para todas las edades. Tomando como referencia el artículo *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets* (Melina, V. et al., 2016) las dietas veganas pueden, según la Academia

¹ Nos referimos a la tesis doctoral *El drogodependiente empresonat a la presó Model de Barcelona*, y al libro *Prisión y drogas; doble condena*; en el cual la disonancia cognitiva definida por Leo Festinger es aplicada bajo el prisma de la contradicción a la cual se ven sometidos los presos drogodependientes considerados por el sistema como enfermos, como pacientes de una adicción a sustancias denominadas drogas, con su situación punitiva, presos en la prisión Modelo de Barcelona en la cual cumplen condena. En el fondo y como resultado: una doble estigmatización.

de Nutrición y Dietética ser saludables (establecen criterios propios de la academia definiendo lo que es saludable o no). Tienen que estar planificadas estrictamente por profesionales de la nutrición, ser nutricionalmente adecuadas a los estándares establecidos (proporciones grasas lípidos, prótidos y demás nutrientes) y pueden ofrecer grandes beneficios para la salud. Pueden y sobre todo (destaco aquí este aspecto fundamental en mi exposición) ser útiles en la prevención y tratamiento de diversas patologías y enfermedades. Se destaca como premisa fundamental un siempre y cuando se utilicen suplementos específicos para suplir posibles deficiencias, el caso más estudiado de vitamina B12, aunque hay otros nutrientes. En definitiva, la dieta vegana refiere y compara su salubridad con dietas sanas tradicionales o estándares, se deja estudiar desde ópticas científicas.

La dieta vegana es cardioprotectora, también protege previene y se ha demostrado su importancia en una disminución estadística en cáncer, obesidad, diabetes tipo dos y otras patologías. Además, indican que las proteínas de origen vegetal pueden prácticamente substituir las proteínas de origen animal, aunque no del todo, siempre y cuando se completan con los aminoácidos esenciales, normalmente de origen natural o en preparados y suplementos. Otras dos recomendaciones de la práctica vegana es su mayor sostenibilidad ambiental y que es posible una dieta vegana en todas las etapas de la vida, incluida el periodo de la lactancia, aunque normalmente a no ser por necesidad o por patología, nunca se considera una primera elección, como también en las dietas de niños y adolescentes, no se consideran una primera elección de dieta. En definitiva, una dieta vegana con el suplemento adecuado de aquellos nutrientes y elementos necesarios para un ser omnívoro como los humanos es posible y factible.

Si entramos en la casuística de si la dieta vegana puede limitar el crecimiento en niños y adolescentes, focalicemos aquí primeramente el crecimiento físico, existen evidencias que lo corroboran. Los académicos especifican en caso de que no haya suplemento de vitamina B12, de calcio, de hierro, de vitamina D, el crecimiento puede limitarse. En definitiva, limitación en un atraso temporal en el crecimiento, en la talla final y el peso final de niños y adolescentes. Los estudios sí que detectan, como en el que nos estamos refiriendo de la Academia de Nutrición y Dietética una diferencia, refiriendo que no hay una gran diferencia de altura entre niños que hayan sido criados con dietas estándares o veganas. A destacar que a parte que nadie refiere ni cuantifica lo que evidencian, tampoco hablan de sus posibles consecuencias en la edad adulta o si es una consecuencia sabida y valorada por los padres o progenitores cuando escogen una dieta vegana para sus hijos.

Abordemos a continuación las posibles implicaciones del veganismo en aspectos físicos, como el desarrollo de capacidades cognitivas, la relación con el rendimiento escolar y las posibles repercusiones en el futuro académico de los niños y adolescentes. En esta cuestión, existe una preocupación en la comunidad científica, referida principalmente a las consecuencias de la falta de determinados nutrientes y elementos fundamentales en el desarrollo cerebral y cognitivo. El déficit de vitamina B12 (una vez más) está ampliamente relacionado y demostrado con una disminución de la capacidad de atención y de rendimiento escolar (Obeid et al., 2015). Es decir la dieta vegana no complementada con aportes de vitamina B12 representa una limitación del desarrollo intelectual y cognitivo de los niños y adolescentes veganos, y es un motivo por el cual muchos pediatras y nutricionistas infantiles desaconsejan la dieta vegana.

Se descubrió la relación de la ausencia o disminución de hierro en la nutrición humana con problemas de aprendizaje, fatiga de los niños y adolescentes, y una menor concentración y rendimiento académico (Lozoff, B. Et al., 2006). El problema en este caso es que el suministro de hierro a la dieta vegana y otros tipos de dietas nunca es efectivo como su aporte en alimentos de procedencia animal. Es decir, no procedente de la proteína animal sino con suplementos farmacéuticos; no se absorbe en la misma cantidad y eficiencia como se adquiere en las dietas no veganas. Con la misma casuística, los ácidos grasos omega-3, en especial el DHA, son imprescindibles en la maduración cerebral y la función cognitiva. La necesidad nutricional en las dietas veganas de ácidos grasos se satisface con el consumo de preparados de microalgas, pero la absorción y la óptima substitución de estos nutrientes no es efectiva al cien por cien, como en el caso del hierro. En este caso la falta de estos nutrientes implica una afectación en la memorización y retención en los aprendizajes de los niños y adolescentes (Gómez-Pinilla, F. 2008).

En definitiva, aunque la dieta vegana puede suplir ciertos nutrientes fundamentales no tan solo en el desarrollo humano, sino en el mantenimiento correcto de las funciones físicas, es en las capacidades cognitivas y de aprendizaje las destacamos como punto importante en el debate posterior del artículo ya que no sucede igual. ...donde ponemos el foco en el debate posterior del artículo, ya que en este ámbito los efectos podrían no ser los mismos que en el desarrollo humano en general. Las proteínas de cadena larga, de procedencia animal, pueden ser suplidas por proteínas vegetales, pero esta substitución, como hemos mencionado con otros nutrientes, no sule totalmente estas funciones. El homo sapiens ha consumido proteína animal, incluso desde millones de años desde sus ancestros hecho determinante en el desarrollo de nuestras capacidades cognitivas como especie y como civilizaciones.

EL CASO DEL VEGANISMO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES; ANÁLISIS DESDE LA ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Podemos entender el veganismo como una práctica cultural. Obviamente la alimentación es mucho más que nutrirse y alimentarse, es un acto social total. Es todo un universo cultural cargado de significantes y significados, cargado de humanidad. Como Lévi-Strauss indicó, la alimentación es una forma de lenguaje que estructura y representa los valores de una sociedad (Lévi-Strauss, C. 1964) (o parte de ella). La práctica alternativa del veganismo, su particularidad y diferenciación de la sociedad mayoritaria y de las prácticas culturales también mayoritarias es un sistema de signos que muestran a la sociedad generalista una identidad cultural que distingue y diferencia al practicante del veganismo del resto de la sociedad.

Mary Douglas (1966) especifica que la comida sirve para formar y mantener una frontera cultural. Así podemos entender el veganismo como una práctica de resistencia cultural frente a la cultura mayoritaria y estándar establecida. Incluso puede ser el eje central de una identidad particular enfrentada a la identidad colectiva, la primera basada en valores como el respeto a la naturaleza y a la vida animal. Una suerte de lucha de contra una moralidad y ética establecida que niños y adolescentes, pero sobre todo sus padres y progenitores establecen contra el sistema social dominante, tanto en valores de esta sociedad actual como en morales y éticas mantenidas en el tiempo histórico de esa sociedad a la cual se enfrentan. Es la vindicación de una ética y moral propia ante convenciones sociales establecidas y ancladas en el funcionamiento de la sociedad mayoritaria. Aunque también basan su suposición en un no respeto a la naturaleza y la vida animal por parte de la identidad colectiva.

Incluso Judith Butler, va más allá de la frontera cultural de Mary Douglas, estableciendo que su teoría de la performatividad (Butler, J. 1990) (que ha adquirido relevancia en los análisis sociales actuales) es aplicable al veganismo, entendiendo que es una performatividad cultural que muestra una diferente visión del mundo por parte del practicante vegano. Mucho más que una vindicación identitaria, una muestra de resistencia cultural, una propuesta de cambio de las estructuras de poder, en definitiva, es el veganismo una suerte de performatividad política. De hecho resuena las propuestas de Michael Foucault (1976) y sus ideas de biopolítica, que, aplicadas al veganismo, confrontan una realidad mayoritaria no vegana, sometida al control y disciplina del cuerpo a través de la alimentación, mientras que el veganismo como movimiento de resistencia a este control biopolítico se confronta sin

importar una posible no integración e incluso estigmatización en el grupo mayoritario, eso sí desde la voluntad propia del vegano. Aquí, quizás para otros debates, esta oposición posmoderna a un poder estructuralizante, recibe una respuesta de un poder (o contrapoder, pero poder) estructuralizante. Destaco este punto, esta visión por entender que va a ser fundamental en la discusión final y por proponer que es aplicable en este caso a la figura del estado y ciertas orientaciones políticas que doctrinan al colectivo de nutricionistas, al colectivo sanitario.

En definitiva, y pendiente a debatir, es la antropología la disciplina que dentro del posmodernismo ha propuesto la tesis del relativismo cultural. Un relativismo cultural con sus pros y contras, pero que en demasiadas ocasiones ha dado la espalda a otras ciencias y disciplinas, con sus valores y propuestas fundamentadas en un método científico puesto en duda y “sospechado” por el relativismo cultural. Sin menoscabar la importancia histórica y académica del relativismo cultural frente a limitantes estructurales como han sido, y aún es, el etnocentrismo en sus diversas y variadas expresiones como Clifford Geert indicó. Más allá del entendimiento de la diversidad hay que valorar los límites del relativismo cultural. Límites que van desde una dogmatización que sustituye a otra dogmatización (aplicado en términos de alimentación y nutrición) hasta una tolerancia excesiva de prácticas culturales (alimenticias) que puedan significar un perjuicio para las personas.

TENSIÓN ENTRE CIENCIA Y CULTURA: NUTRICIÓN, AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD

Puede considerarse como un atrevimiento empezar el debate del posicionamiento del nutricionista entre ciencia y cultura con otro debate anterior al que siempre refiere la antropología, la dualidad entre los conceptos naturaleza y cultura. Esta confrontación terminológica implica el resultado de una argumentación que directamente afecta a la concepción de la alimentación en general y en particular con la alimentación vegana en niños y adolescentes. Desde una óptica naturalista los seres humanos tenemos unas necesidades biológicas que son universales las cuales nos indican lo que es nutricionalmente óptimo para nuestra especie. Evidentemente hay una base biológica, natural, que va más allá de las construcciones sociales y culturales, son una suerte “natural” y universal para los *homo sapiens* como parte de la misma naturaleza. El ser humano es omnívoro, consumidor de proteína animal.

No obstante, desde una óptica culturalista, y criterio que comparto completamente, la alimentación no es tan sólo un acto biológico, natural, sino

mucho más, algo cargado de simbolismo, de identidad, de tradición de un sinfín de cosas exclusivamente humanas, como humana es la cultura. Además, como Claude Lévi-Strauss nos enseñó las preferencias alimentarias se construyen simbólicamente, incluidas las que creemos naturales. Una contradicción de inicio a la hora de debatir la disonancia cognitiva del nutricionista frente el veganismo infantil.

Así pues, el dualismo naturaleza versus cultura queda en que ninguno de los términos excluye y anula al otro, son partes de un todo que sería la alimentación humana.

La segunda “confrontación” vendría dada por otra oposición terminológica entre conocimiento científico y valores culturales. Como en la anterior de naturaleza y cultura, pero con las distinciones que tanto la ciencia es una producción humana y la cultura también. El relativismo cultural podría discutir la anterior afirmación o menoscabarla, pero la ciencia y el método científico son cultura humana. La alimentación es una ciencia basada en la evidencia y en el método científico junto con las otras ciencias médicas que pueden y deben participar en este debate. Pero al mismo tiempo la alimentación, y aquí entra la aportación de la antropología (también sociología y psicología) es una construcción social en la cual tradición, creencias, morales, éticas, ideologías, entran en juego y son partes constitutivas. Y el conflicto viene dado cuando los padres o progenitores quieren para sus hijos una práctica alimentaria vegana en vez de la práctica alimentaria recomendada por médicos y nutricionistas generándose así el dilema que estamos dilucidando.

Desde la perspectiva de la autonomía, la bioética (Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. 2001) se enfrenta a la siguiente cuestión: los seres humanos tienen derecho a la elección, incluido el caso de los padres que deciden sobre sus hijos en la nutrición y alimentación. Pero a nivel bioético esto plantea otra contradicción: el principio de beneficencia y no maleficencia², este principio que indica que los profesionales médicos y nutricionales deben garantizar el bienestar de los menores. Y esta garantía está sujeta a un espacio y a un tiempo. Este espacio sería el momento histórico cultural que implica unos avances médicos y tecnológicos, un conocimiento de nuestra cultura y civilización, evidentemente ligada al conocimiento científico actual y a un tiempo,

² Según Beauchamp, y Childress, el principio de beneficencia establece que los profesionales de la salud deben hacer el bien a sus pacientes como primer principio, y el no maleficencia como principio deriva del juramento clásico hipocrático *primum non nocere* (primero no hacer daño) Hay que evitar todo posible daño innecesario de los pacientes.

el tiempo de vida del niño y adolescente, que a posteriori será un adulto. El tiempo refiere a que una acción nutricional y alimentaria tiene una repercusión temporal, más allá del tiempo de los padres o progenitores, y unas consecuencias que afectaran tanto al momento como con posterioridad a los niños y adolescentes.

En este debate sobre lo anteriormente dicho, puede rebatirse desde el concepto de biopoder de Foucault, vigente en nuestra época y tiempo histórico. Este concepto está defendido y ampliado por la filosofía; actúa con sus implicaciones políticas e ideológicas. Este biopoder y biopolítica no solamente es tecnología, ciencia, es algo más, es una regulación social impuesta, una imposición que atañe a los padres. En este tipo de razonamiento, y aquí empiezo a valorar, la utilización de la filosofía (o mejor dicho de una ideología) equipara la regulación planteada por un poder estatal criticándola y obvia, curiosamente, la posible imposición de los padres ante sus hijos de una alimentación, la cual, según la ciencia y su método, pueden ser perjudiciales para sus hijos. Una vez más, se puede afirmar, que el relativismo cultural duda e invalida la ciencia como fuente de conocimiento certero y universal, analizando, particularizando y atomizando, situaciones parejas desde diferentes perspectivas según la situación o análisis propio del biopoder.

Por ideología entendemos aquellas creencias, valores e ideas que un ser humano o una sociedad utilizan para explicar la realidad, para explicar el mundo. Pueden ser utilizadas, o dicho de forma más suave, instrumentos que mantienen el poder, el orden social, pero también pueden revertir el poder o transformarlo. Pero, y otra vez se plantea, creencias, valores e ideas no son certezas, no son un universal humano. Se entiende que la ideología vegana crea que los derechos de los animales son totalmente equiparables al de los humanos. Se entiende también las necesidades ecológicas de nuestro planeta. Pero lo que no se entiende que se imponga esta ideología, esta visión moral, totalmente comprensible y válida, sin tener en cuenta las repercusiones físicas, cognitivas y sociales (a posterior y motivadas por un desarrollo alterado) en niños y adolescentes.

La responsabilidad del nutricionista, el sujeto de la disonancia cognitiva que se está planteando, no debería limitarse únicamente en informar, sino que, a través de una ética profesional compartida por el colectivo, poder al menos discutir en igualdad de posiciones e imposiciones a un sistema cultural, a una ideología o valores culturales que priorizan la autodeterminación cultural sobre la evidencia científica. Seguramente, será aconsejable y necesario más diálogo entre la antropología y la medicina que discierna entre la

autonomía y la responsabilidad, las elecciones de los progenitores y la responsabilidad de los nutricionistas.

CONCLUSIONES, PROPUESTAS Y RETOS INTERDISCIPLINARIOS

En este artículo se ha expuesto cómo la ideología vegana, ese conjunto de valores, creencias e ideas que equiparan los derechos de los animales a los de los seres humanos, que a su vez inciden en la necesidad de cuidar nuestro planeta, no necesariamente tiene que ser una verdad universal, ya que en la diversidad humana existen otras verdades, otros enfoques para las mismas cuestiones que plantea el veganismo. Cuando hablamos de ciencia, desde su perspectiva más integradora de las diversas realidades culturales que hay en nuestro planeta, sí que una dieta vegana puede facilitar todos los nutrientes esenciales para el desarrollo de la vida humana, aunque como hemos mostrado, si fijamos el foco en las capacidades cognitivas y de desarrollo en niñas, niños y adolescentes estas capacidades merecen un toque de atención ya que científicamente queda en entredicho una igual efectividad de la dieta vegana con dietas más tradicionales con aporte proteico animal.

Es muy complicado para el nutricionista, siempre entre dos mundos, el científico, la evidencia científica y el cultural, con sus valores y creencias ser solamente un mero informador. El nutricionista, proponemos, que debe tener la libertad de ser un inductor, un facilitador de un diálogo ético con las personas cuidadoras de personas menores de edad. Para ello la colaboración interdisciplinar con otras disciplinas especializadas en la alimentación sobre todo en sus aspectos sociales y culturales como son la antropología, la sociología y la psicología, deviene esencial en el debate que planteamos en aras de ayudar a las personas cuidadoras a atender el bienestar de la actual y las futuras generaciones de personas menores de edad.

Por esto proponemos la creación de proyectos multidisciplinarios, o transdisciplinarios, entre antropología y nutrición clínica en los cuales se pueda desde la comparación estudiar patrones físicos de desarrollo físico, cognitivo y como no con especial relevancia, sociales y culturales en contextos veganos y en contextos de dietas omnívoras clásicas.

También, aunque ya existen, pero darles más amplitudes, visiones y reformulaciones, sobre marcos normativos y protocolos éticos en las prácticas nutricionales y educativas de las diversas realidades sociales y culturales, con el fin de garantizar los derechos de la infancia y adolescencia, sin imponer a ser posible ningún tipo de visión moral y ética particular únicas.

Quizás la disonancia cognitiva que el nutricionista tiene sobre el veganismo en niños y adolescentes deba ser resuelta planteando una nueva disonancia cognitiva, en este caso la de los progenitores y padres frente la elección de una dieta vegana para sus hijos. De una manera directa y abierta, se reconoce el derecho, y el respeto del derecho de los padres y progenitores de educar a sus hijos con sus creencias e ideologías, aunque “no todo vale”. Finalmente, no debemos obviar la responsabilidad de la disciplina médica y nutricional, como de las personas que ejercen esta profesión en proteger a los niños y adolescentes de los posibles efectos negativos de una dieta vegana. En definitiva, un respeto, y consideración a la disciplina de la alimentación y nutrición humana, un respeto a la ciencia.

Referencias

- Fornons, D. (2007) *Prisión y drogas; doble condena*; Ed. De París.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Melina, V., Davis, B., & Levin, S. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
- Obeid, R., Kien, C., & Bühner, C. (2015). Nutritional considerations and risks of a vegan diet. *Nutrients*, 7(9), 7769-7776. <https://doi.org/10.3390/nu7097769>
- Lozoff, B., Jimenez, E., & Smith, J. B. (2006). Double burden of iron deficiency in infancy and low socioeconomic status. *The Journal of Nutrition*, 136(10), 2523-2528.
- Melina, V., Davis, B., & Levin, S. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578.
- Lévi-Strauss, C. (1964). *Le Cru et le Cuit* (The Raw and the Cooked). Plon.
- Douglas, M. (1966). *Purity and Danger: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. Routledge.
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Foucault, M. (1976). *Historia de la sexualidad I: La voluntad de saber*. Siglo XXI.
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2001). *Principles of biomedical ethics* (5th ed.). Oxford University Press.
- T. L. BEAUCHAMP y J. F. CHILDRESS: *Principles of Biomedical Ethics*. Fourth Edition, Oxford University Press, Nueva York/Oxford 1994 (trad. cast. *Principios de ética biomédica*. Masson, Barcelona 1999).