

Información para embarazadas

Dieta vegetariana, embarazo y lactancia



Introducción

La dieta es uno de los factores más importantes relacionados con el estilo de vida que influye en el estado de salud y puede proteger o predisponer a la descendencia frente a varias enfermedades.

Diversos estudios avalan que tanto la dieta vegetariana como la vegana realizadas de manera correcta, son apropiadas para cualquier fase de la vida, incluyendo el embarazo y la lactancia, sin empeorar los resultados obstétricos. Estas dietas realizadas correctamente incluso pueden llegar a proteger frente a diversas patologías durante el embarazo, como la preeclampsia, la diabetes gestacional y el parto prematuro.

Por otro lado, dietas desequilibradas, con falta de macro y micronutrientes como proteínas, vitamina B12, vitamina D, calcio, ácido docosahexaenoico (DHA) y hierro, tienen un mayor riesgo de deterioro fetal (bajo peso corporal, discapacidades neurológicas y malformaciones fetales). Es por esto que las dietas veganas y vegetarianas durante el embarazo y la lactancia requieren una gran conciencia para una ingesta completa de nutrientes esenciales.

¿En qué consiste una dieta vegetariana o vegana bien planteada?

- Consumir grandes cantidades y una amplia variedad de alimentos vegetales, enfatizando la ingesta de alimentos enteros o alimentos mínimamente procesados.
- Limitar la cantidad de grasas vegetales para no desplazar alimentos más ricos en nutrientes. Potenciar el consumo de buenas fuentes de ácidos grasos omega-3 y aceites monoinsaturados, evitando las grasas trans y los aceites tropicales (aceite de coco, palma y palmiste).
- Consumir cantidades adecuadas de calcio y controlar el estado de la vitamina D. Aumentar la ingesta de alimentos ricos en calcio de origen vegetal. Las recomendaciones de vitamina D son las mismas que para la población general.
- Consumir cantidades adecuadas de vitamina B12 a través de la ingesta de fuentes fiables de la vitamina B12.

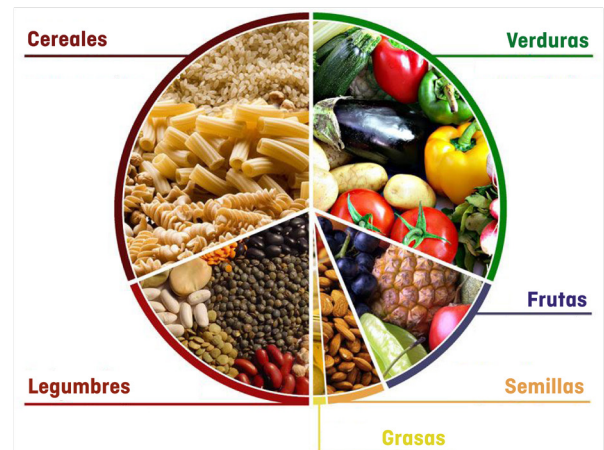
Beneficios de una dieta vegetariana

La fibra es abundante en las dietas basadas en vegetales. Ésta interfiere con la absorción de proteínas y grasas y aumenta el volumen total de alimentos, con lo que disminuye la densidad calórica de las comidas. También promueve la saciedad, que ocurre antes tras las comidas que contienen fibra. Además ayuda a mejorar problemas de estreñimiento, típicos del embarazo.

¿Qué debe incluir una dieta vegetariana o vegana durante el embarazo y lactancia?

En el diagrama podemos ver los seis grupos principales de alimentos en una dieta vegetariana o vegana además de los dos grupos transversales de alimentos ricos en calcio y en omega-3. La vitamina B12 y vitamina D se destacan en el centro para enfatizar su importancia.

A continuación hablaremos de algunos nutrientes y de elementos importantes a destacar en una dieta vegana o vegetariana.



Fuente: elaboración propia

Proteínas

Los requisitos se pueden cumplir fácilmente con una dieta que incluya una variedad de alimentos vegetales. A destacar:

- Las alubias, granos, nueces y semillas, y vegetales de hojas verdes son una buena fuente de proteínas en las dietas veganas.
- La soja y sus derivados, los pseudocereales (trigo sarraceno, quinoa y amaranto), altramuces, espinacas y semillas de cáñamo tienen todos los aminoácidos esenciales en una proporción similar a los alimentos de origen animal, por lo que se debe fomentar su consumo.

Es especialmente importante consumir porciones adicionales de alimentos ricos en proteínas durante el segundo y tercer trimestre del embarazo, así como durante la lactancia, para satisfacer las crecientes necesidades de proteínas.

Ácidos grasos omega-3

Es importante el consumo de ácidos grasos omega-3 durante la gestación y la lactancia por encima del consumo de grasas saturadas. Se recomienda el consumo de dos porciones diarias de alimentos ricos en omega-3 para cumplir con los requisitos.

En una dieta vegana, el consumo de omega-3 básicamente proviene de determinadas fuentes vegetales ricas en este tipo de ácidos grasos, que incluyen semillas de lino molidas, aceite de linaza y oliva, semillas de chía molidas y nueces.

Además, es interesante consumir una fuente rica de DHA (ácido docosahexaenoico) durante el embarazo. Ésta fuente se puede conseguir de derivados de algas.

Por otro lado, los aceites de semillas ricos en omega-6, grasas trans (margarina) y aceites tropicales (aceites de coco, palma y palmiste) ricos en grasas saturadas deben evitarse o limitarse en gran medida.

Hierro

El contenido de hierro de las dietas veganas es más alto que en las dietas lacto-ovo-vegetarianas u omnívoras. Sin embargo, la absorción del hierro proveniente de las plantas es menor a la del hierro que se obtiene de la carne, el pescado y sus derivados. La vitamina C y otros ácidos orgánicos (ácido cítrico, ácido málico), el caroteno y el retinol aumentan la absorción del hierro. Remojar las alubias y granos, la fermentación, y germinar los granos son técnicas que también aumentan la absorción.

Todas las mujeres embarazadas tienen riesgo de déficit de hierro, ya que los requerimientos de hierro casi se duplican en el embarazo. De base, tanto en una dieta omnívora como en una vegana o vegetariana, no es necesario tomar suplementos de hierro. Solo son necesarios cuando aparece anemia.

Los alimentos ricos en hierro como los cereales integrales, los frijoles, la soja y sus derivados, las nueces y semillas y las verduras de hoja verde deben consumirse a diario, en combinación con una fuente de vitamina C o betacaroteno.

Durante la lactancia, las necesidades de hierro disminuyen drásticamente, por lo que la ingesta de hierro debe volver a ser como la previa al embarazo.

Zinc

Los cereales, las legumbres, la soja, las nueces y las semillas son buenas fuentes vegetales de zinc. Sin embargo, como ocurre con el hierro, la absorción suele ser baja, por lo que se deben seguir las mismas recomendaciones al consumir estos alimentos que con los ricos en hierro.

La levadura nutricional es una buena fuente de zinc y su consumo es popular entre los veganos.

Yodo

Las dietas veganas podrían proporcionar una baja ingesta de yodo, aunque las deficiencias de yodo son bastante infrecuentes en los países occidentales. La sal yodada es la forma más segura de alcanzar los requisitos de yodo en mujeres veganas embarazadas y lactantes. La sal yodada varía entre países.

El requerimiento promedio estimado de yodo en mujeres embarazadas es de 200 microgramos al día. Una mayor ingesta de sal durante el embarazo en veganos se considera inofensiva debido a la baja incidencia de hipertensión en esta población y puede facilitar el cumplimiento de las necesidades de yodo. Otra opción puede ser un suplemento derivado de algas.

Calcio

Los requisitos de calcio se pueden satisfacer en una dieta vegana eligiendo alimentos vegetales ricos en calcio. Estos incluyen la mayoría de los vegetales de hoja verde, vegetales crucíferos (coliflor, repollo, brócoli...), semillas de sésamo, almendras, leches vegetales fortificadas y yogures vegetales, soja, tempeh, tofu con calcio e higos secos.

Los requerimientos de calcio son mayores durante el embarazo y menores durante la lactancia. Seis porciones diarias de alimentos ricos en calcio pueden satisfacer los requerimientos de calcio en mujeres embarazadas.

Vitamina D

El estado de la vitamina D depende en gran medida de la exposición al sol. Aumentar la exposición a la luz solar y consumir alimentos enriquecidos con vitamina D pueden ser estrategias adecuadas para evitar posibles deficiencias de vitamina D.

Las fuentes vegetales de vitamina D son las alubias, el brócoli y las verduras de hoja, pero su contenido de vitamina D es bajo, a excepción de algunos hongos silvestres que contienen una concentración relevante de esta vitamina por lo que las mujeres vegetarianas y veganas corren el riesgo de sufrir deficiencia de vitamina D.

En la mayoría de vitaminas prenatales la cantidad de vitamina D es insuficiente para prevenir su deficiencia en el recién nacido, por lo que en determinados casos es recomendable tomar suplementos diarios de 1000-2000 UI.

Vitamina B12

No se puede encontrar una cantidad suficiente de vitamina B12 en los alimentos vegetales, aunque estén enriquecidos con B12.

Dado que la deficiencia de B12 puede ocurrir durante el embarazo independientemente del tipo de dieta, a causa del agotamiento de las reservas debido a demandas más altas, se debe mantener un estado adecuado de B12 durante el embarazo, y el uso de un suplemento de vitamina B12 representa la forma más confiable.

La leche materna proporciona la vitamina B12 adecuada solo si las madres están suplementando B12 correctamente. Los multivitamínicos pre y posnatales comunes no se recomiendan porque no alcanzan una concentración adecuada en la leche materna, por lo que se recomiendan suplementos exclusivos de B12.

Porciones de cada tipo de alimento a incluir y ejemplo de menú tipo

En la tabla que aparece a continuación, te indicamos la cantidad de raciones por tipo de alimento que debes consumir a diario, ejemplificando en qué consiste una ración de cada grupo.

Grupo de alimentos/ raciones	En qué consiste cada ración	Comentarios
Cereales 7-11 raciones	<ul style="list-style-type: none">• 1 rebanada de pan• 30g de cereales de desayuno• ½ plato (120g) de cereales cocinados o pasta• 2 cucharadas de germen de trigo	Escoge principalmente cereales integrales. Ejemplos: arroz integral, cebada, quinoa, mijo, avena, trigo y kamut, así como panes integrales o cereales de desayuno integrales.
Verduras 4 o más raciones	<ul style="list-style-type: none">• ½ plato (120g) de verduras• 1 plato (240g) de ensalada• ¾ de un vaso (180ml) de zumo vegetal	Escoge una amplia variedad de colorido en las verduras. Incluye cada día verduras crudas. Las verduras verdes son buenas fuentes de folato y muchas aportan calcio.

Frutas 3 o más raciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana, plátano, pera, naranja • ½ bol (120g) de fruta troceada • ¾ de vaso (180ml) de zumo de fruta 	Selecciona un surtido de frutas, incluyendo las ricas en vitamina C. Ejemplos: cítricos, fresas, kiwi, papaya, guayaba, melón y mango.
Legumbres, frutos secos y derivados 3 o 4 raciones	<ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos • 1 plato de legumbres cocinadas • 2 lonchas (120g) de tofu o tempeh • 1 ración (120g) de "carne" vegetal • 3 cucharadas (45ml) de mantequilla de frutos secos o semillas • 3 puñados (60g) de nueces y semillas • 2 vasos grandes (480ml) de batido de soja 	Diversifica la selección. Si se ingieren junto con estos alimentos verduras o frutas ricas en vitamina C, se incrementa la absorción de hierro. Las nueces y semillas aportan vitamina E y minerales.
Lácteos, batido de soja enriquecido y alimentos ricos en calcio 6-8 raciones (Los alimentos de este apartado repetidos en otros apartados cuentan como ración en ambos grupos y no hace falta volver a ingerirlos. Por ejemplo, 2 vasos grandes de batido de soja es 1 ración del grupo anterior y 4 raciones de este grupo)	<ul style="list-style-type: none"> • ½ vaso (120ml) de leche • 1 yogurt • ½ loncha (20g) de queso • ½ vaso (120ml) de batido de soja enriquecido • 1 loncha (60g) de tofu enriquecido en calcio • ½ vaso de zumo de naranja enriquecido en calcio • 3 puñados (60g) de almendras • 3 cucharadas (45ml) de mantequilla de almendras • 1 plato (240g) de verduras ricas en calcio (brócoli, col, col rizada, hojas de berza) • 1 plato (240g) de legumbres ricas en calcio (soja, judía blanca o negra) • ¼ de taza (60ml) de alga hijiki seca • 1 cucharada (15ml) de melaza • 5 higos 	Incluye alimentos ricos en calcio en cada comida. Los alimentos enriquecidos en calcio que se mencionan en este apartado deben aportar por lo menos el 15% de las recomendaciones de calcio para la población. Si contienen un 10% de las recomendaciones, usa de referencia una ración y media en vez de una ración.
Otros Ácidos grasos omega-3 2 raciones Vitamina B12 Suficiente para cubrir las recomendaciones Vitamina D Suficiente para cubrir las recomendaciones	2 a 3 raciones/día	Los ácidos grasos contienen hidratos de carbono en forma de fructosa y fibra soluble, pero son especialmente importantes por su alto contenido en potasio, vitamina C y agua. Es importante averiguar la ración recomendada por cada tipo de fruta.

En la siguiente tabla se muestra un ejemplo de lo que sería un menú diario tanto en una dieta durante el embarazo como en la lactancia, incluyendo todas las raciones necesarias de cada grupo de alimentos.

Alimentos	Embarazo (2.400 calorías)	Lactancia (2.600 calorías)
Desayuno		
Cereales integrales	Un bol	Un bol
Batido de soja enriquecido	Un bol	Un bol
Fresas	Cuatro	Cuatro
Media mañana		
Tostada de pan integral	Una	Una
Mantequilla de cacahuete o almendra	Una cucharada y media	Una cucharada y media
Zumo de naranja enriquecida en calcio	Un vaso	Un vaso

Comida		
Ensalada verde con tofu o queso	Un plato	Un plato
Tofu o queso (en la ensalada)	Una loncha	Una loncha
Salteado de legumbres y hortalizas	Un plato	Un plato
Aceite de oliva virgen	Una cucharada	Dos cucharadas
Aceite de lino crudo	Una cucharadita	Una cucharadita
Pan integral	Dos rebanadas	Dos rebanadas
Macedonia de frutas con frutos secos	Un bol pequeño	Un bol grande
Merienda		
Yogurt de soja o leche	Uno	Uno
Melaza (miel de caña)		Una cucharada
Cena		
Tomates maduros con orégano y pimienta	Dos tomates medianos	Dos tomates medianos
Brócoli con bechamel gratinado	Un plato	Un plato
Queso para gratinar (o nueces molidas, con pan rallado)	30 gramos	30 gramos
Aceite de oliva	Una cucharada	Dos cucharadas
Melón	Una tajada	Una tajada

La información recogida en este documento se ha elaborado con el objetivo de informar y capacitar a familias y pacientes. En ningún caso sustituye la consulta con el equipo asistencial. Ante cualquier duda, consulta con tu especialista.



Miriam Illa Armengol. Obstetra
Miguel García Blanco. Obstetra

Área de la Mujer

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Passeig Sant Joan de Déu, 2 - 08950 Esplugues de Llobregat - Barcelona | (+34) 93 253 21 00
info@sjdhospitalbarcelona.org | www.sjdhospitalbarcelona.org

Documento elaborado con la colaboración del equipo de Educación para la Salud.

© Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. Septiembre 2020.



**Ayúdanos
a crecer**



**Hazte donante de
Sant Joan de Déu**

www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora