

Dietas veg(etari)anas en el embarazo

PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE

5100 WISCONSIN AVE., N.W., SUITE 400 • WASHINGTON, DC 20016
PHONE (202) 686-2210 • FAX (202) 686-2216 • PCRM@PCRM.ORG • WWW.PCRM.ORG

Un embarazo implica comer por dos, pero es útil tener en cuenta que uno de ustedes es muy pequeño. Por eso, si bien en esta etapa es necesario ingerir más nutrientes, a grandes rasgos, tu dieta no va a ser tan distinta de tu alimentación habitual.

Durante la gestación, el aumento calórico necesario es moderado. Durante el primer trimestre, no hacen falta calorías adicionales. Sin embargo, en el resto del embarazo se deben ingerir más calorías por día: 340 calorías adicionales en el segundo trimestre y 452 en el tercero.¹ Todas las personas gestantes deben elegir sus comidas a conciencia. Es importante que seleccionen las que tengan un aporte alto de nutrientes, pero no de grasas, azúcares ni calorías.

Una dieta vegetariana estricta, compuesta de alimentos integrales nutritivos, es una elección saludable para quienes están atravesando un embarazo. En la tabla que aparece a continuación, podés encontrar información útil para planificar tus comidas.

Cereales y panificados integrales 9 porciones o más Una porción equivale a: una rebanada de pan; medio bollo o bagel; 200 g de cereal, arroz o pasta cocidos; entre 35 y 50 g de cereales de desayuno.
Verduras y hortalizas 4 porciones o más Una porción equivale a: 100 g de verduras u hortalizas cocidas o 150 g si están crudas. Consumí al menos una verdura de hoja verde por día.
Frutas 4 porciones o más Una porción equivale a 150 g de fruta cruda o 100 g de fruta cocida, una fruta, 185 ml (¾ taza) de jugo de fruta, 40 g de frutas secas.
Legumbres, productos a base de soja y leches vegetales 5 o 6 porciones Una porción equivale a: 140 g de legumbres cocidas, tofu o tempeh; unos 230 ml de leche vegetal (por ejemplo, de soja) fortificada; 85 gr de sustituto cárnico.
Frutos secos, semillas, germen de trigo 1 o 2 porciones Una porción equivale a: dos cucharadas de frutos secos, semillas o germen de trigo.
<small>*Para cubrir los requisitos de vitamina B12, recurrí a fuentes confiables, como complejos vitamínicos prenatales y alimentos fortificados.</small>

Nutrientes

A continuación, te mostramos los nutrientes que no pueden faltar en tu alimentación para que logres una nutrición completa:

Calcio: La Dosis Diaria Recomendada (DDR) de calcio durante el embarazo es la misma que se sugiere para personas de sexo biológico femenino (en adelante, PSBF) de 19 a 50 años de edad que no estén gestando: 1000 miligramos por día.² Esto se debe, en parte, a que durante el embarazo la absorción del calcio aumenta.

Ya sea durante la gestación o no, obtener esta cantidad de calcio a partir de vegetales es sencillo. Es más, la absorción del calcio proveniente de alimentos de origen vegetal suele ser superior a la del calcio proveniente de los lácteos.³ Entre otros alimentos ricos en este nutriente, se cuentan: el tofu y los porotos de soja, los vegetales de hoja verde oscuro, el bok choy, el brócoli, las legumbres, los higos, las semillas de girasol, la pasta de sésamo y los alimentos fortificados con calcio, como algunas leches vegetales, jugos y cereales. Si incluís estas comidas y bebidas en tu dieta diaria, vas a alcanzar con facilidad la Dosis Diaria Recomendada.

Ácidos grasos esenciales: el Ácido Alfa-Linolénico (ALA, por su sigla en inglés) es un ácido graso esencial que resulta de gran importancia para la dieta. En el cuerpo, parte del ALA se convierte en dos ácidos grasos omega-3: el ácido docosahexaenoico y el eicosapentaenoico (respectivamente, DHA y EPA, por sus siglas en inglés).

La Academia Nacional de Medicina de los Estados Unidos establece que las PSBF de 19 a 50 años de edad deben ingerir 1,1 gramos de ALA al día, y 1,4 gramos si están cursando un embarazo. El ALA se puede encontrar en muchos alimentos de origen vegetal: las fuentes con mayor concentración de este nutriente son las semillas y el aceite de linaza, pero también está presente en los porotos de soja, las nueces y sus productos derivados y el aceite de canola.

Un factor importante a tener en cuenta si sigues una dieta vegetariana estricta es la relación entre los ácidos grasos omega-6 y los ácidos grasos omega-3. La Organización Mundial de la Salud recomienda que esa proporción sea de 5:1 a 10:1 para lograr una correcta conversión de ALA en DHA y EPA.⁴ Cuanto más baja sea la proporción de omega-6 frente al omega-3, más eficiente será la conversión. Los ácidos grasos omega-6 están presentes en las semillas, los frutos secos, los cereales, las legumbres y los vegetales de hoja verde. Algunos aceites vegetales (por ejemplo, los provenientes de la prensa de maíz, girasol, sésamo, soja, cártamo y algodón) presentan altas concentraciones de omega-6.

Cuando se trata el tema de la nutrición vegetariana estricta en el embarazo, el ácido graso sobre el que suele debatirse es el DHA. Se demostró que el DHA es más bajo en el plasma y el cordón umbilical de los bebés nacidos de personas gestantes vegetarianas.⁵ Como su dieta no incluye DHA preformado, su cuerpo debe convertirlo a partir del ALA. Esto se puede lograr si se consumen suficientes fuentes de ALA y se las balancea con la proporción recomendada de ácidos grasos omega-6. Si este tema te preocupa, consulta a un profesional de la salud acerca de los suplementos disponibles.

Ácido fólico: El ácido fólico, folacina o vitamina B9 es un nutriente necesario, entre otras cosas, para evitar que el feto desarrolle defectos en el tubo neural. Es fundamental sobre todo al principio del embarazo, y por eso se les suele recomendar a las personas con capacidad gestante que están en edad fértil que cubran las cantidades diarias recomendadas. Como lo indica su nombre (que deriva de la misma raíz que “follaje”), la fuente natural de esta vitamina son las verduras de hoja. Las legumbres y algunos cereales fortificados también son ricos en folacina. Como la alimentación tiende a ser variable, lo más prudente es que tomes algún suplemento vitamínico con el que te asegures de alcanzar los 0,4 miligramos diarios que se recomiendan para antes de la concepción. Esta cifra aumenta a 0,6 miligramos durante el embarazo.⁶

Hierro: Durante el embarazo, tu cuerpo va a necesitar más hierro para que el feto y la placenta puedan desarrollarse, así como para permitir que tu volumen sanguíneo aumente. La Dosis Diaria Recomendada para PSBF de 19 a 50 años es de 18 miligramos al día y sube a 27 miligramos por día si están gestando.⁷ Como las fuentes de hierro que no sean de origen animal pueden tener una absorción menos eficiente, algunas personas vegetarianas pueden necesitar un consumo mayor de este nutriente.⁸ Más allá de la alimentación que se lleve, es difícil alcanzar los valores recomendados para el embarazo a través de la comida, por lo que a muchas personas gestantes se les suelen prescribir suplementos de hierro (o vitaminas prenatales que lo incluyan). Además de estos suplementos, si llevas una dieta vegetariana, deberías consumir plantas ricas en hierro todos los días. Ten la precaución de no mezclarlas con té, mate, café o suplementos de calcio, ya que van a reducir su absorción. Por el contrario, consumir alimentos ricos en vitamina C favorece la absorción del hierro. Algunas fuentes de hierro son: los cereales integrales y fortificados, las legumbres, los frutos secos, las semillas, las verduras de hoja verde oscura, las frutas secas y la melaza o “miel negra”.

Proteína: La DDR para PSBF de 19 a 50 años es de 46 gramos de proteína al día, y durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo llega a 71 gramos al día (es decir, aumenta 25 gramos sobre los valores sugeridos para antes de la concepción).¹ Este es el aumento más significativo de la lista de nutrientes, pero también puede alcanzarse con una dieta vegetariana estricta. Siguiendo los valores de la DDR, el 97,5% de la población debería poder cubrir sus necesidades

nutricionales, por lo que la mayor parte de las personas tiene requisitos menores que los que se estipulan.

Las fuentes de proteína presentes en una dieta vegetariana estricta son, entre otras: los cereales integrales, las legumbres, los productos a base de soja, los frutos secos, las semillas y las verduras y hortalizas. Probablemente puedas cubrir la dosis recomendada de proteínas con una dieta vegetariana balanceada, que incluya estos alimentos y tenga una cantidad adecuada de calorías.⁹ La tabla para organizar tus comidas que viste antes está pensada para cubrir los requerimientos de proteína del embarazo.

Vitamina B12: el aumento en la necesidad de vitamina B12 que conlleva la gestación es bastante moderado: pasa de 2,4 a 2,6 microgramos al día para las PSBF de entre 19 y 50 años.⁶ Esta vitamina está presente en alimentos fortificados, como algunos cereales, sustitutos cárnicos, leches vegetales y levadura nutricional. Fijate en las etiquetas de los alimentos para saber si están fortificados. Las algas y otras comidas como el tempeh no suelen ser buenas fuentes de esta vitamina. ¡Que no te falte B12! Podés tomar un suplemento vitamínico específico vitaminas prenatales que cubran la DDR.

Vitamina D: Si bien necesitas 5 microgramos diarios tanto durante el embarazo como antes.² alcanzar esta ingesta es importante para quien gesta y para el feto. La vitamina D se produce en el cuerpo como resultado de la exposición a la luz del sol. Durante la primavera, el verano y el otoño, la mayor parte de la gente alcanza su DDR de vitamina D recibiendo entre 15 y 5 minutos de luz solar directa, de las 10 de la mañana a las 3 de la tarde. La luz tiene que llegar a tus brazos y piernas, o bien a tu cara, manos y brazos.¹⁰

A menos que se consuman alimentos fortificados con vitamina D (como algunos cereales y leches vegetales), en las dietas suele escasear este nutriente. Si no solés pasar tiempo al aire libre, si tu tono de piel es oscuro o si vivís en una zona poco soleada, asegurate de comer alimentos fortificados. Muchas vitaminas prenatales contienen la DDR de vitamina D.

Zinc: la DDR de zinc para personas de sexo biológico femenino de entre 19 y 50 años aumenta de 8 a 11 miligramos al día en caso de gestación.⁷ Quienes siguen una dieta vegetariana estricta podrían necesitar valores más altos, ya que una dieta a base de plantas implica una menor absorción del zinc.⁸

Las vitaminas prenatales suelen traer zinc. Además, lo podés encontrar en legumbres, frutos secos, cereales integrales y cereales de desayuno. Podés mejorar la absorción de zinc de tu cuerpo al incluir en tus comidas cereales germinados, legumbres, semillas y panificados con levadura, al hidratar y cocinar las legumbres y al combinar fuentes de zinc con ingredientes ácidos como el jugo de limón y la salsa de tomates.

¡Cuidado con los suplementos dietarios! Puede que tu médico te recomiende un suplemento para asegurarse de que no te falten vitaminas o minerales. Casi todos los complejos vitamínicos prenatales te van a servir para cubrir tus requisitos. Si querés tomar algún suplemento dietario adicional, incluso si es herbal, consultá a tu médico. Muchos de estos suplementos no pasaron por los estudios necesarios para determinar si son seguros durante el embarazo.

MODELO DE MENU PARA EL EMBARAZO
Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • 50 g de cereales de desayuno con unos 40 g de pasas de uva y 250 ml (una taza) de leche de almendras fortificada • dos rebanadas de pan integral tostado con maní untable • 185 ml (¾ taza) de jugo de frutas fortificado con calcio
Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • un sándwich de 140 g de tofu cocido y lechuga, en pan integral • 100 g de ensalada con hierbas y jugo de limón • una porción de fruta
Cena <ul style="list-style-type: none"> • unos 140 g de porotos colorados con 100 g de arroz • 80 g de brócoli con levadura nutricional • Unos 50 g de ensalada de espinaca • 250 ml (una taza) de leche de soja fortificada
Entre comidas <ul style="list-style-type: none"> • dos cucharadas de nueces • 150 g de ensalada de frutas 4 galletas de trigo integral
Que no te falten fuentes seguras de vitamina B ₁₂ , como complejos vitamínicos prenatales o alimentos fortificados

Ideas para tu menú

- Planea tus comidas pensando en que sus ingredientes principales sean cereales integrales, legumbres, frutas, verduras y hortalizas. Agrega semillas de sésamo, germen de trigo o levadura nutricional para mejorar el sabor y la nutrición.
- Las verduras de hoja verde cocidas son una bomba de nutrición. Inclúyelas en sopas y guisos.
- Entre comidas, puedes picar frutos secos para aumentar tu ingesta de hierro y otros nutrientes importantes.

Referencias

1. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dosis diarias recomendadas de energía, carbohidratos, fibra, grasas, ácidos grasos, colesterol, proteínas y aminoácidos (macronutrientes). Washington, DC: National Academy Press; 2005.
2. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dosis diarias recomendadas de calcio, fósforo, magnesio, vitamina D y fluoruro. Washington, DC: National Academy Press; 1997.
3. Keller JL, Lanou A, Barnard ND. The consumer cost of calcium from food and supplements. *J Am Diet Assoc.* 2002;102(11):1669-1671.
4. Organización para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas, Organización Mundial de la Salud. Grasas y ácidos grasos en la nutrición humana. Consulta FAO/OMS de expertos (Fats and oils in human nutrition: report of a joint expert consultation). Roma: Organización para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas; 1994. FAO Food and Nutrition Paper, No. 57.
5. Reddy S, Sanders TA, Obeid O. The influence of maternal vegetarian diet on essential fatty acid status of the newborn. *Eur J Clin Nutr.* 1994;48(5):358-368.

PAUTAS PARA TENER BUENA SALUD DURANTE LA GESTACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Si estás planeando un embarazo, empezá a alimentarte sanamente antes de la concepción. Las reservas de nutrientes de tu cuerpo permiten las primeras etapas del crecimiento y el desarrollo del feto.
<ul style="list-style-type: none"> • Mantené un aumento de peso estable: apuntá a subir uno o dos kilos en total en el primer trimestre y, de ahí en más, unos 500 gramos por semana. Si tenías un peso saludable antes de la gestación, se recomienda que subas entre 11 y 16 kilos en total. En cambio, si tu peso era muy bajo, deberías aumentar entre 12 y 18 kilos y, si tenías sobrepeso, entre 7 y 11 kilos. Si cursás un embarazo gemelar, el aumento debería ser de 16 a 20 kilos.¹¹
<ul style="list-style-type: none"> • Andá a controles médicos con regularidad.
<ul style="list-style-type: none"> • No consumas alcohol ni productos que contengan tabaco.
<ul style="list-style-type: none"> • No ingieras más de 300 mg de cafeína al día (equivale a unas 3 tazas de café).
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer actividad física durante el embarazo suele ser beneficioso para la persona gestante y el feto. Consultá a tu médico sobre los ejercicios más adecuados para vos.
<ul style="list-style-type: none"> • Limitá tu consumo de calorías vacías, que son las que provienen de las golosinas y las comidas

Lactancia

Las indicaciones para la gestación son las mismas que se sugieren para el momento de la lactancia. Los requerimientos calóricos para la producción de leche son incluso mayores que los del embarazo, así que vas a tener que aumentar un poco tu ingesta. Durante los primeros seis meses de lactancia, necesitás 500 calorías diarias más que antes de la concepción. Este número baja a 400 calorías adicionales para los siguientes seis meses de amamantamiento. Las necesidades proteicas son las mismas que durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo: unos 25 gramos diarios de proteína más que antes de la concepción.¹

6. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dosis diarias recomendadas de tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, vitamina B9, vitamina B12, vitamina B5, vitamina B7 y colina. Washington, DC: National Academy Press; 1998.
7. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dosis diarias recomendadas de vitamina A, vitamina K, arsénico, boro, cromo, cobre, yodo, hierro, manganeso, molibdeno, níquel, silicio, vanadio y zinc. Washington, DC: National Academy Press; 2000.
8. Organización para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas, Organización Mundial de la Salud. Requerimientos de vitaminas y minerales en la nutrición humana (Vitamin and mineral requirements in human nutrition). 2nd ed. Rome: World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2004.
9. Messina VK, Mangels R, Messina M. The dietitian's guide to vegetarian diets: issues and applications. 2nd ed. Sudburg, Mass: Jones and Bartlett Publishers; 2004.
10. Holick MF. The vitamin D epidemic and its health consequences. *J Nutr.* November 2005;135(11):2739S-2748S.
11. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Nutrition during pregnancy. Washington, DC: National Academy Press; 1990.

Aprendizaje Prenatal de los Sabores:

Otro aspecto crucial a tener en cuenta es el concepto de aprendizaje prenatal a los sabores (prenatal flavor learning, en inglés), que puede incentivar a las personas gestantes a que consuman alimentos saludables. Los sabores de los alimentos que componen tu dieta llegan al líquido amniótico que traga el feto, lo que lleva a que este desarrolle una preferencia por esos sabores, que puede mantenerse desde la infancia hasta la adultez. Esto quiere decir que las características del entorno intrauterino podrían influir de por vida en sus preferencias de

sabores y en que tenga o no hábitos alimenticios saludables. Este concepto te otorga un gran poder como gestante: el feto va a desarrollar una percepción gustativa afín a la tuya, y podés influir de modo positivo sus hábitos alimenticios desde antes de que nazca. Hay algunas personas a las que esta información no las motiva a mejorar sus costumbres, pero este tema no es menor y debe ser mencionado, así como las potenciales consecuencias a las que se lo asocia, como la prevención de la obesidad y la diabetes.