



Alimentación vegetariana en embarazo y lactancia

Julio Basulto

- Responsable de nutrición de la UVE
 - Miembro del Grupo de Revisión y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas
-

¿Quién dice que una mujer puede ser vegetariana durante el embarazo?

- 1. Asociación Americana de Dietética**
- 2. Asociación Canadiense de Dietética**
- 3. British Dietetic Association**
- 4. New Zealand Dietetic Association**

y

- 5.- American College of Obstetricians and Gynecologists**

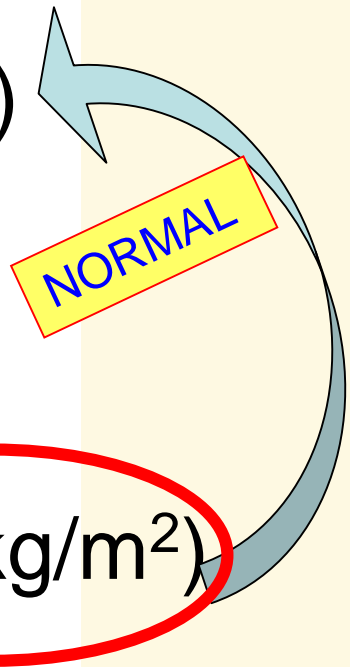
Peso normal antes del embarazo:

Un estudio realizado con 116.500 mujeres, seguidas durante 24 años concluye que:

Tanto el exceso de peso como el sedentarismo se asocian fuertemente con la mortalidad por cualquier causa.

PESO NORMAL ANTES DEL EMBARAZO

- Se valora mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) (kg/m²)
- El IMC **normal** es de 18,5 a 25 (kg/m²)
- $IMC = \text{Peso en kg} / (\text{altura en m})^2$
- Ejemplo = $65\text{kg} / (1.73\text{m}) \times (1.73\text{m}) = 21 \text{ (kg/m}^2\text{)}$



INCREMENTO DE PESO EN EL EMBARAZO

Categoría de peso de la mujer <i>antes</i> del embarazo	Recomendación de ganancia de peso en el embarazo
---	--

Peso normal (IMC* ≤ 24.9)	
Bajo peso (IMC* < 18.5)	
Sobrepeso (IMC* $25.0 - 29.9$)	
Peso normal (IMC* ≤ 24.9)	
Peso normal (IMC* ≤ 24.9)	
Peso normal (IMC* ≤ 24.9)	

Los embarazos que cumplen estas recomendaciones son los que mejores resultados dan para madre e hijo*

Lederman SA. Pregnancy weight gain and postpartum loss: avoiding obesity while optimizing the growth and development of the fetus. J Am Med Womens Assoc. 2001 Spring;56(2):53-8.

INCREMENTO DE PESO EN EL EMBARAZO

Categoría de peso de la mujer <i>antes</i> del embarazo	Recomendación de ganancia de peso en el embarazo
Peso normal (IMC* de 18,5 a 24,9)	11,5 a 16 kg
Bajo peso (IMC<19)	12,5 a 18 kg
Sobrepeso (IMC≥25)	7 a 11,5 kg
Peso normal (IMC de 19 a 24,9), pero embarazo con <i>gemelos</i>	16-20 kg
Peso normal (IMC de 19 a 24,9) pero embarazo con <i>trillizos</i> .	23 kg

INCREMENTO DE PESO EN EL EMBARAZO

Estudio del Dpto. de Obstetricia y Ginecología del
Hospital Clínico Universitario de Zaragoza.

**Hay embarazadas que ganan sólo 7-9 kg,
mientras que otras 14-18 kg.**

**Ambos tipos de embarazadas han
podido:**

- **tener un niño sano,**
- **no presentar problemas asociados y**
- **recuperar su peso previo.**

[Fabre E, González R, Torrijo C. Ganancia de peso en el embarazo. Salud total de la mujer 2000;1:27-40](#)

INCREMENTO DE PESO EN EL EMBARAZO

EN CUALQUIER
CASO...

NO CONVIENE REALIZAR REGÍMENES
DE ADELGAZAMIENTO EN EL
EMBARAZO O LACTANCIA.




Alimentación durante el embarazo

Las necesidades energéticas (ej. grasa) aumentan un poco, pero las de nutrientes (ej. vitaminas) lo hacen mucho



Existe menos espacio para alimentos superfluos tales como

- Comida rápida
 - Refrescos/zumos
 - Bollería/pastelería
 - “Chucherías”
- 

Alimentación durante el embarazo

SUPLEMENTOS

VIT. B12

10mcg/día ó ~3mcg/d (alimentos ó a. enriquecidos)

ÁCIDO FÓLICO (B9) OJO

400 miligramos/día

YODO

150 *micro*gramos/día

HIERRO*

30-60 miligramos/día

OTROS

CALCIO

SI NO SE TOMAN LÁCTEOS
500 miligramos/día**

OMEGA-3

- Lino
- Aceite de oliva
- ~~Aceite de girasol o maíz~~
- ~~Bollería y heladería~~
- Limitar grasa láctea

Alimentación durante el embarazo

SUPLEMENTOS

VIT. B12

10mcg/día ó ~3mcg/d (alimentos ó a. enriquecidos)

ÁCIDO FÓLICO (B9) OJO

400 miligramos

YODO

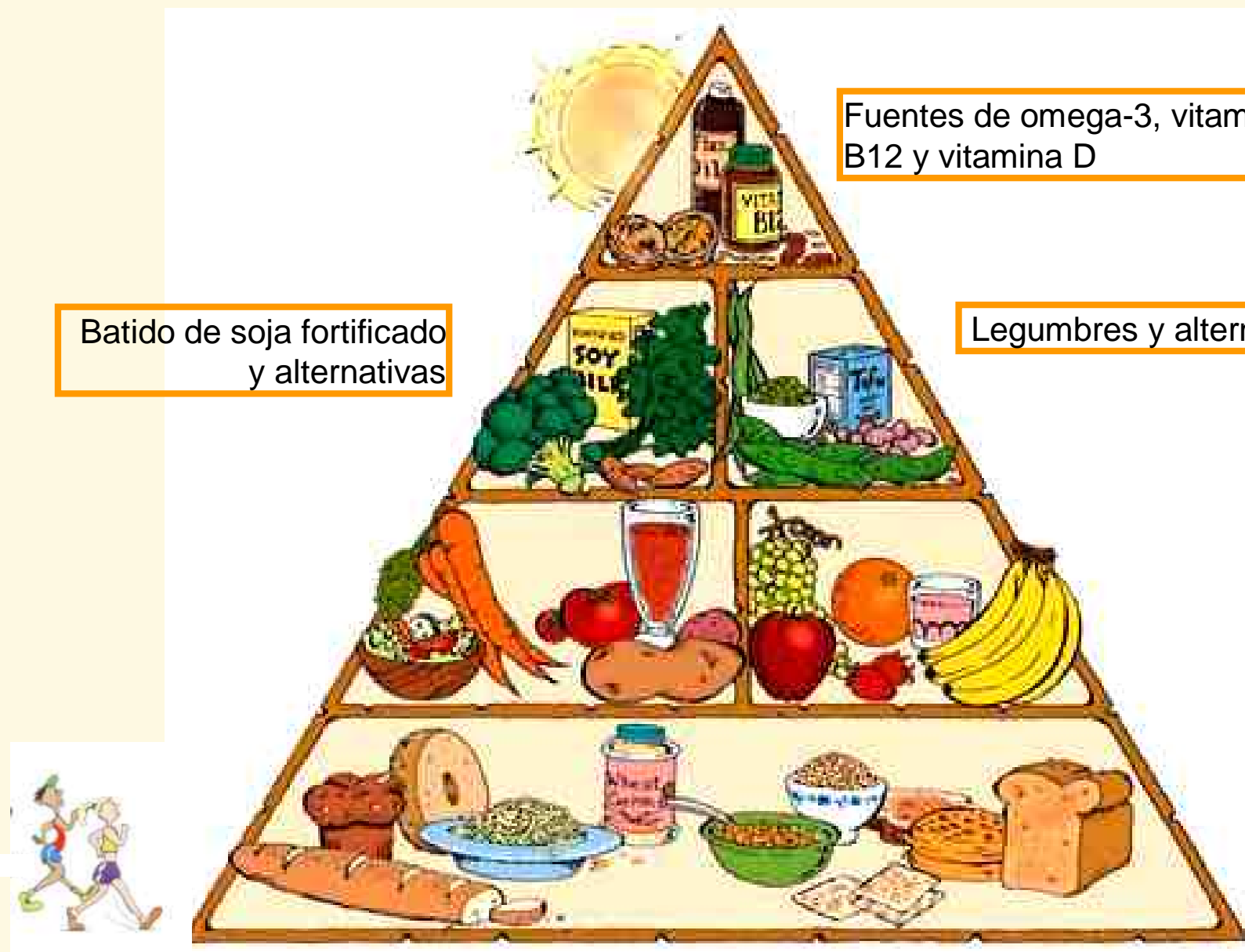
Deficiencia en vitamina B12 y aborto

OTR

OMEGA-3

SI NO SE TOMAN LÁCTEOS
500 miligramos/día**

- Lino
- Aceite de oliva
- Aceite de girasol o maíz
- Bollería y heladería
- Limitar grasa láctea



Fuentes de omega-3, vitamina B12 y vitamina D

Batido de soja fortificado y alternativas

Legumbres y alternativas

Davis B, Melina V. Becoming vegan. Summertown, Tennessee: Book Publishing Co; 2000.

Alimentación durante el embarazo

CONSEJOS

- 🍏 Comer lenta y tranquilamente
- 🍏 Comer antes de 4 horas desde la última comida
- 🍏 Comer pocas cantidades por vez
- 🍏 No tomar comidas muy grasas ni picantes
- 🍏 No dormir justo después de las comidas
- 🍏 Ojo infusiones (AEP, AAP, ADA) y café
- 🍏 Estrategias para náuseas y vómitos^{***}₋₋₋

Alimentación durante el embarazo



🍎 Comer lento y...

El ejercicio previene: excesiva ganancia de peso, manos y pies hinchados, calambres en las piernas, varices, insomnio, fatiga, diarreas, diabetes gestacional* ... ¡Y FACILITA EL PARTO!

CON



🍎 Ojo infusiones (A café)

🍎 Estrategias para náuseas y vómitos***



Riesgos nutricionales y no nutricionales

- **TOXOPLASMOSIS**: Ojo a los gatos
- **TOXOINFECCIONES ALIMENTARIAS**: Ojo al huevo crudo...
- **MEDICAMENTOS**: Consultar al médico (info [aquí](#))
- **OJO A PASILLAS DE VITAMINAS**
(sobre todo vitaminas A y D)
- **ALCOHOL**: No es seguro a ninguna dosis
(desarrollo intelectual)
- **TABACO Y MUJER**: Infecundidad, riesgo de cáncer
en el niño, diabetes, hipertensión, parto prematuro,
aborto, bajo peso al nacer, SMSL, niño irritable...

Flynn HA, Marcus SM, Barry KL, Blow FC. Rates and correlates of alcohol use among pregnant women in obstetrics clinics. Alcohol Clin Exp Res. 2003 Jan;27(1):81-7

Riesgos nutricionales y no nutricionales

• Las jóvenes españolas son las que más fuman de la Unión Europea (2004)

• Siete de cada diez fumadoras fuman durante toda la gestación (2005)



Recuperar la línea

- Normalmente, pasados 6 meses tras la lactancia se recupera el peso habitual, y pasado 1 año se recupera la cintura **¡Sin realizar regímenes! (SENC)**
- Si se ha ganado mucho peso: ejercicio y dieta equilibrada, limitando azucarados
- Las mujeres que amamantan recuperan más rápido y mejor la figura **(evidencia A)**

Alimentación durante la lactancia

Las necesidades energéticas aumentan un poco, pero las nutricionales lo hacen mucho

Existe menos espacio para alimentos superfluos tales como

- Comida rápida
- Refrescos/zumos
- Bollería/pastelería
- “Chucherías”

Alimentación durante la *lactancia*

SUPLEMENTOS

VIT. B12

10mcg/día ó ~3mcg/d (alimentos ó a. enriquecidos)

~~ÁCIDO FÓLICO
(B9) OJO~~

~~400 miligramos/día~~

YODO

150 *micro*gramos/día

~~HIERRO*~~

~~30-60 miligramos/día~~ ? ?

OTROS

CALCIO

SI NO SE TOMAN LÁCTEOS
500 miligramos/día**

OMEGA-3

- Lino
- Aceite de oliva
- ~~Aceite de girasol o maíz~~
- Bollería y heladería
- Limitar grasa láctea

Alimentación durante la *lactancia*

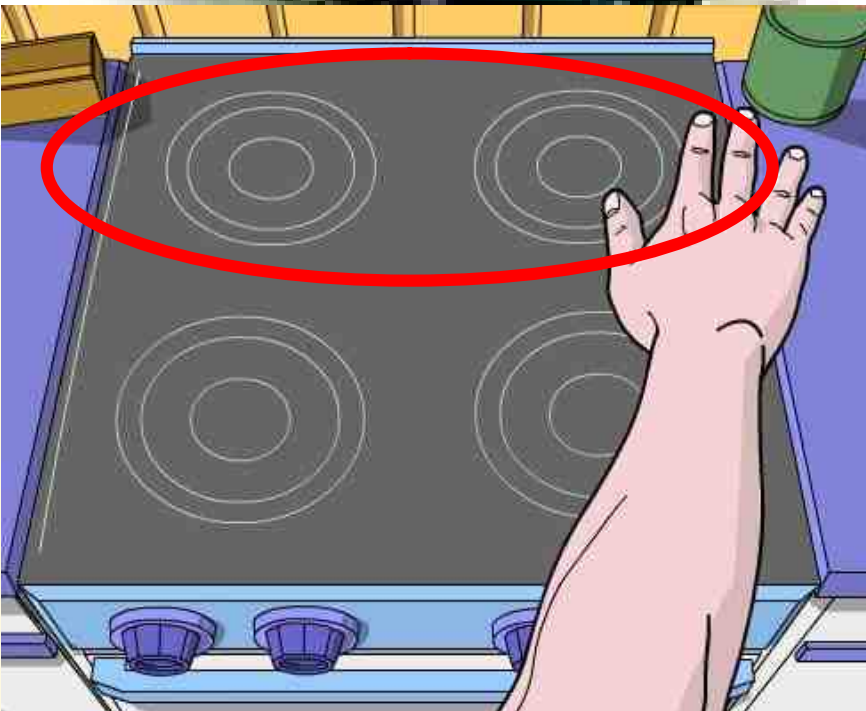
CONSEJOS

- 🍏 Comer lenta y tranquilamente
- 🍏 Comer antes de 4 horas desde la última comida
- 🍏 Comer pocas cantidades por vez
- 🍏 No tomar comidas muy grasas
- 🍏 ¿No dormir justo después de las comidas ?
- 🍏 Beber cuando se tenga sed. Ojo a infusiones, café*, té y chocolate
- 🍏 ¿Rechazo de la leche por alimentos maternos? ¿Aumento de su producción?:
no hay evidencia científica.

Riesgos nutricionales y otros riesgos durante la lactancia

-
- **TOXOINFECCIONES ALIMENTARIAS**: Ojo al huevo crudo
 - **MEDICAMENTOS**: Consultar al médico (info. [aquí](#))
 - **OJO A PASTILLAS DE VITAMINAS** (sobre todo vitaminas A y D)
 - **ALCOHOL**: Idealmente: no tomar. Si se ingiere, que sea poco y alejado de las tomas.
 - **TABACO Y MUJER**: Infecundidad, diabetes, hipertensión, parto prematuro, aborto, bajo peso al nacer, SMSL, niño irritable, riesgo de cáncer en el niño...

Riesgos nutricionales y otros riesgos durante la lactancia



Ventajas de la lactancia

Para la mamá

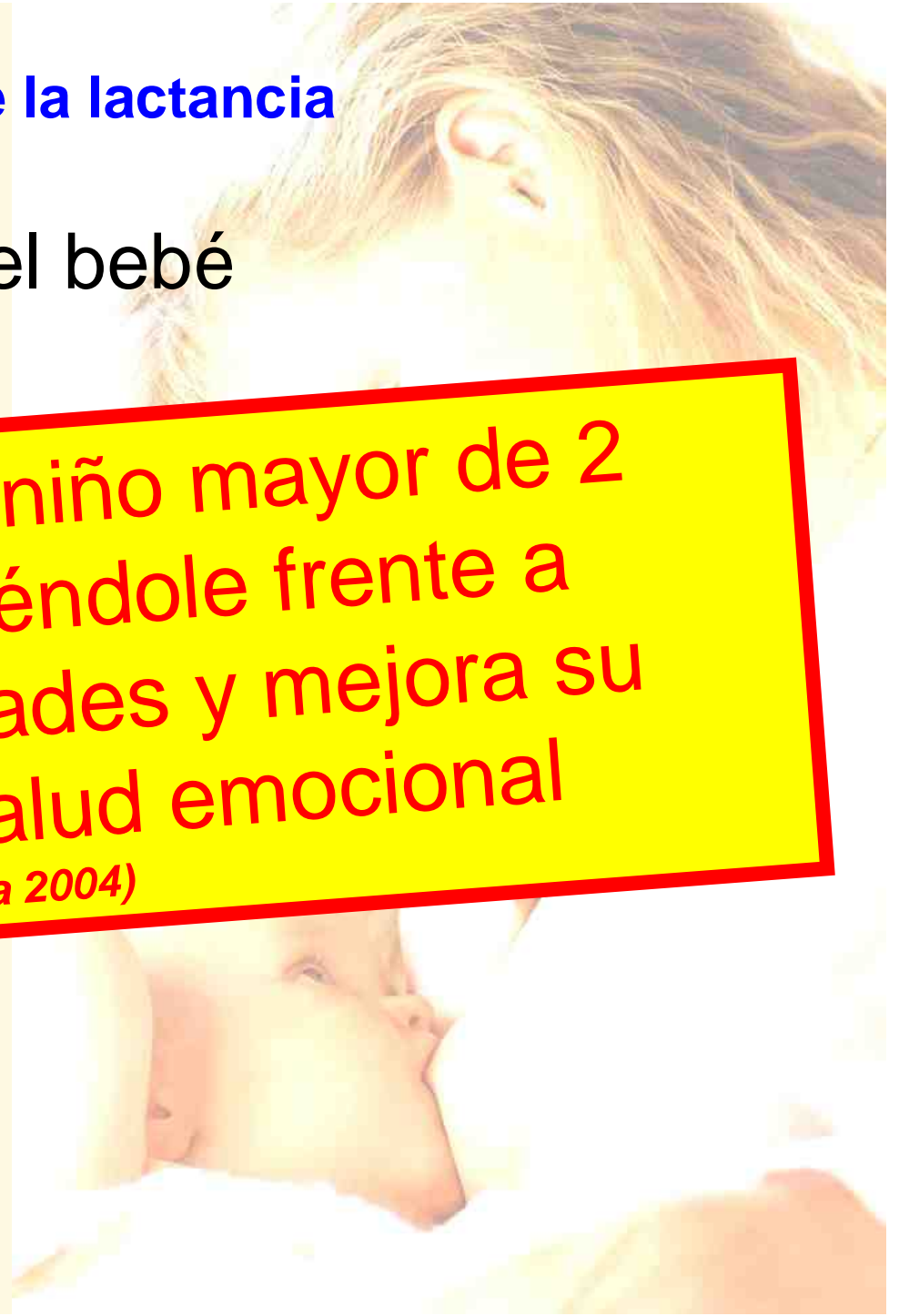
- Recuperación de peso/silueta **(evidencia A)**
- Menos riesgo de cáncer de mama y ovario **(evidencia A)**
- Menos gasto en fármacos, consultas y hospitalizaciones del bebé
- Menos depresión posparto

Ventajas de la lactancia

Para el bebé

La lactancia en un niño mayor de 2 años sigue protegiéndole frente a muchas enfermedades y mejora su inteligencia y su salud emocional

(Asociación Española de Pediatría 2004)





La OMS recomienda 2 años de lactancia materna

La duración media de la lactancia materna (exclusiva+mixta) en España se sitúa en 3,2 meses

La lactancia suele prolongarse más de doce meses en el caso de niños de *mamás vegetarianas*

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Julio Basulto. Octubre 2005

Consulta:

C/Màrtirs del setge de 1714

nº 30, 3º. 08850 Gavà

(BARCELONA)

Tel: 93.633.63.45

www.juliobasulto.com

