# El poder de las plantas: dietas vegetarianas y veganas en el embarazo y la lactancia materna

Maya ha sido una vegana sana y feliz desde que era una adolescente. Ahora, a los 25 años y embarazada por primera vez, de repente está preocupada e incierta acerca de poder proporcionar todos los nutrientes que su bebé en desarrollo necesita si continúa siguiendo su dieta vegana durante el embarazo. Se puso en contacto con nosotros en MotherToBaby en busca de respuestas. La pregunta de Maya no es inusual, pero como está un poco fuera de nuestra área de especialización, pedí la ayuda de un experto en nutrición materna para ayudar a responderla.

La dietista registrada Kerry Jones, MPH, RDN, LDN es la propietaria de Milestones Pediatric & Maternal Nutrition en Cary, Carolina del Norte. Trabaja con mujeres que están tratando de concebir, embarazadas o amamantando, así como también con niños, lo que la hace un recurso perfecto para este tema. Kerry estaba feliz de responder a las preocupaciones de Maya y otras preguntas comunes que recibimos en MotherToBaby sobre dietas vegetarianas y veganas en el embarazo y la lactancia materna.

En primer lugar, ¿qué significa ser vegetariano? ¿Y en qué se diferencia ser vegano de ser vegetariano? Por definición, ser vegetariano significa comer de todo menos carne, carne de aves, o mariscos. Algunos vegetarianos también optan por excluir los huevos pero consumen productos lácteos (lacto-vegetarianos), o excluyen los lácteos pero comen huevos (ovo-vegetarianos). Una dieta vegana lo lleva un paso más allá al evitar todos los ingredientes que provienen de animales, incluyendo huevos, lácteos, gelatina y miel. Mientras que estas dietas pueden parecer limitantes para alguien que no las sigue, los vegetarianos y veganos todavía disfrutan de una abundante variedad de alimentos. Ahora, a la pregunta de Maya…

## Pregunta: ¿Puedo tener un embarazo saludable con una dieta vegetariana o vegana?

**Kerry Jones:** Sí, definitivamente puede tener un embarazo saludable, incluso si sigue una dieta vegetariana o vegana. Sin embargo, eso no significa que comer durante el embarazo sea sin sus desafíos, ya que hay muchos nutrientes que son cruciales para el desarrollo de su hijo que pueden ser difíciles de obtener de un patrón de alimentación a base de plantas, como vitamina B12, colina, vitamina K2, DHA, yodo, hierro y zinc, por nombrar algunos. Sin embargo, con la planificación adecuada, suplementación, y apoyo, creo que las mujeres que son vegetarianas o veganas pueden tener embarazos saludables.

## P: ¿Hay alguna vitamina que necesite tomar durante el embarazo además de mi vitamina prenatal regular?

**Kerry:** Como mencioné, hay varios nutrientes que son cruciales para el desarrollo fetal que son difíciles de obtener en

una dieta vegetariana o vegana. Será importante asegurarse de que su vitamina prenatal es de alta calidad y contiene no sólo lo suficiente de estos nutrientes, sino también las mejores formas de estas vitaminas y minerales para asegurarse de que serán bien absorbidos por su cuerpo (como metilcobalamina y / o adenosilcobalamina al buscar vitamina B12). También es importante asegurarse de que la vitamina prenatal que elija no contenga aditivos o nutrientes no deseados (como contener calcio y hierro en el mismo suplemento, ya que sabemos que estos minerales compiten por la absorción) y que sea examinada por terceros (ya que actualmente no hay ninguna organización gobernante que supervise la seguridad, contenido, pureza, dosis, o eficacia de los suplementos). Además de una vitamina prenatal de alta calidad, probablemente será beneficioso tomar un suplemento de DHA a base de algas. Sin embargo, es importante hablar con su obstetra /ginecólogo antes de comenzar cualquier suplemento.

## P: ¿Cómo puedo estar seguro de que estoy recibiendo suficiente proteína durante el embarazo si no como productos animales?

**Kerry:** Buena pregunta. Sabemos que obtener suficiente proteína durante el embarazo es importante tanto para la madre como para el bebé en desarrollo. Afortunadamente, hay una variedad de fuentes de proteína a base de plantas, tales como: seitán, tempeh, frijoles, semillas, nueces, y lentejas, por nombrar algunas. Recomiendo que todos los adultos, incluidas las mujeres que están embarazadas, tengan como objetivo que una cuarta parte de su plato o tazón esté compuesto de fuentes de proteína en cada comida y tengan una fuente de proteína en cada merienda. Seguir este patrón de comidas normalmente permite a la mayoría de las mujeres embarazadas a satisfacer sus necesidades de proteína. Sin embargo, si usted está preocupada por sus necesidades específicas de proteína durante el embarazo temprano y avanzado, póngase en contacto con un dietista prenatal registrado, como yo, para obtener recomendaciones personalizadas.

La mayor preocupación relacionada con satisfacer las necesidades de proteína para las mujeres embarazadas siguiendo dietas basadas en plantas es asegurarse de que están recibiendo los aminoácidos distintos que necesitan. Las proteínas animales a menudo se conocen como proteínas completas, lo que significa que la fuente de proteína contiene todos los aminoácidos esenciales (o bloques de construcción de proteínas) que nuestros cuerpos necesitan. Sin embargo, no todas las fuentes de proteína vegetal son proteínas completas. Por lo tanto, es importante que las mujeres embarazadas que siguen dietas a base de plantas no sólo obtengan suficiente proteína durante todo el día, sino que también coman una variedad de fuentes de proteína para asegurarse de que están recibiendo todos los aminoácidos necesarios.

## P: Me encanta mi obstetra, pero no tiene experiencia con dietas vegetarianas y veganas durante el embarazo. ¿Algún consejo?

**Kerry:** Si hay resistencia o vacilación por parte de su obstetra para apoyar su decisión dietética, es importante recordar que es probable que su obstetra está preocupado que usted y su bebé no van a obtener los nutrientes que ambos necesitan durante este período crítico. Asegúrese de ser un defensor de su salud y sus creencias para explicar por qué desea ser vegetariana o vegana mientras está embarazada. Además, considere consultar con un dietista prenatal registrado para obtener recomendaciones individualizadas basadas en evidencia sobre cómo satisfacer las necesidades de nutrientes de usted y su bebé.  Esto ayudará a darle el apoyo que necesita para satisfacer sus necesidades únicas y dar a su obstetra la seguridad que necesita para sentirse confiado en sus decisiones dietéticas.

## P: Mi bebé está a punto de llegar. ¿Hay algo que necesite saber sobre ser vegetariana/vegana durante la lactancia?

**Kerry:** ¡Sí! Al igual que cuando estaba embarazada, lo que come cuando amamanta importa. Esto se debe a que cuando usted está amamantando exclusivamente usted sigue siendo la única fuente de nutrición para su pequeño al igual que lo fue durante el embarazo. Si bien el nivel de algunos nutrientes en la leche materna no se ve afectado por la dieta materna, la cantidad de muchas vitaminas y minerales en la leche materna depende de cuánto usted consuma como madre, como vitaminaB12, vitamina K2, colina, DHA, y yodo, por nombrar algunos. Por lo tanto, es importante continuar con su vitamina prenatal o cambiar a una vitamina posnatal y tener un plan para obtener los nutrientes que su bebé necesita durante la lactancia y que usted necesita para la recuperación posparto.

Después de escuchar los comentarios de Kerry, Maya se sintió aliviada al saber que al incorporar algunos cambios en su dieta, de hecho podría tener un embarazo saludable nutrido por plantas. Si usted tiene preguntas sobre su dieta en el embarazo o la lactancia materna, hable con su proveedor de salud o con un dietista registrado con experiencia en nutrición materna. Y como siempre, MotherToBaby está aquí para usted para cualquier pregunta sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna.



Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 12 de junio de 2023.