

NUTRICIÓN VEGETARIANA: CÓMO OBTENER NUTRIENTES ESENCIALES DURANTE EL EMBARAZO

Nutriente	Recomendado durante el embarazo	Importancia	Fuentes de alimentos	
			Vegetal	Animal
Vitamina B12	2.6 microgramos al día	Un suministro adecuado de vitamina B12 es esencial para la producción de sangre y la función neurológica normales. Se encuentra principalmente en los productos animales y en algunos alimentos enriquecidos.	Productos enriquecidos con vitamina B12, tales como los cereales para el desayuno, las bebidas a base de soya, las hamburguesas vegetarianas y la levadura nutricional	Carne, pollo, pescado, huevos, productos lácteos bajos en grasa
Calcio	1000 miligramos al día (1300 miligramos al día para las mujeres entre 14 y 18 años)	Es importante tener un consumo adecuado de calcio para mantener la fortaleza de los huesos. La deficiencia de calcio crónica puede producir osteoporosis y, con ello, aumentar el riesgo de fracturas óseas. Su fuente dietética principal es la leche y los productos lácteos. Durante el embarazo, el cuerpo compensa el déficit aumentando su absorción de los alimentos; por ello, la cantidad diaria recomendada de calcio no aumenta, siempre y cuando alcance los requisitos diarios mínimos. Sin embargo, las personas vegetarianas pueden tener una deficiencia en los niveles de calcio si no consumen productos lácteos. Las vitaminas prenatales por sí solas no brindan una cantidad adecuada de calcio. Para las vegetarianas estrictas, puede ser difícil satisfacer las necesidades diarias y es posible que requieran un suplemento.	Cereales para el desayuno enriquecidos, productos de soya (tofu, bebidas a base de soya enriquecidas), jugo de naranja enriquecido con calcio y algunos vegetales de hoja verde (berza, grelo/nabo, col china y hojas de mostaza)	Productos lácteos bajos en grasa, salmón y sardinas con espinas
Vitamina D	5 microgramos al día (200 unidades internacionales)	Su función principal es contribuir a la absorción del calcio y el fósforo. La deficiencia de vitamina D puede interferir con el metabolismo óseo normal, lo cual puede provocar osteoporosis. Su fuente dietética principal son los productos lácteos enriquecidos. Las dietas más restrictivas deberían incorporar productos enriquecidos con vitamina D.	Leche de soya, margarinas enriquecidas, la luz del sol	Productos lácteos enriquecidos bajos en grasa, aceites de pescado y huevos
Hierro	27 miligramos al día	El hierro desempeña un papel importante en la formación de glóbulos rojos. La recomendación para el consumo diario de hierro aumenta en el embarazo. Los alimentos vegetales contienen menos hierro y este no se absorbe igual de fácil que el proveniente de fuentes animales. Incorpore alimentos o bebidas ricos en vitamina C, como los cítricos o sus jugos, los tomates o el brócoli a sus comidas para contribuir a una mejor absorción del hierro. Si toma un suplemento de hierro, evite los alimentos y las bebidas con cafeína y calcio.	Cereales enriquecidos con hierro, espinacas, frijoles rojos, frijoles chinos, lentejas, grelos/hojas de nabo, soya, tofu, melaza negra de caña, panes de trigo integral y algunas frutas deshidratadas como los albaricoques (orejones), las ciruelas pasas y las uvas pasas	Vísceras, carne, pollo, pescado, marisco, yema de huevo
Proteínas	1.1 g/kg diario ~70 a 90 gramos al día	Esenciales para el crecimiento y mantenimiento y para la reparación de tejidos. Se puede obtener una cantidad adecuada de proteínas comiendo distintas fuentes vegetales.	Frijoles, frutos secos y sus mantequillas, arvejas/guisantes y productos de soya (tofu, <i>tempeh</i> y hamburguesas vegetarianas)	Carne, pollo, pescado, huevos, productos lácteos bajos en grasa
Zinc	11 miligramos al día (12 miligramos diarios para las mujeres entre 14 y 18 años)	Es esencial para el crecimiento y desarrollo adecuados. Existen una serie de fuentes vegetales y animales de zinc.	Los frijoles (blancos, rojos y garbanzos), los cereales enriquecidos con zinc, el tofu firme, las legumbres, el germen de trigo y las semillas de calabaza	Ostras, carne, huevos, pollo, pescado/marisco, leche