



# NUTRIENTES ESENCIALES DE MAYOR INTERÉS EN EMBARAZADAS VEGETARIANAS Y SU DESCENDENCIA

Autora: Lorena González Rodríguez

## INTRODUCCIÓN

- La gestación y los primeros años de vida son etapas determinantes y con necesidades nutricionales adicionales.
- Las dietas que eliminan alimentos pueden comprometer la obtención de nutrientes esenciales.
- El seguimiento de dietas vegetarianas y veganas está en auge a nivel mundial.

## METODOLOGÍA



## OBJETIVOS

- 1 Identificar los **nutrientes esenciales** en el embarazo y lactancia que pueden suponer **más problemas** en dietas vegetarianas, y como solventarlos.
- 2 En qué nutrientes pueden resultar **más beneficiosas** las dietas vegetarianas respecto a las omnívoras.
- 3 Situación de estos nutrientes en la alimentación de niños vegetarianos en los **primeros 2-3 años** de vida

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Nutrientes esenciales con mayor riesgo de deficiencia en las dietas vegetarianas y veganas.

NUTRIENTE	FUNCIONES	FUENTES	CONSIDERACIONES ESPECIALES
<b>B<sub>12</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo SNC</li> <li>• Formación células sanguíneas</li> </ul>	Proteínas de origen animal 	<b>SUPLEMENTACIÓN NECESARIA</b> Riesgos — <ul style="list-style-type: none"> <li>• DTN</li> <li>• Preeclampsia</li> </ul>
<b>Vit. C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absorción Ca y B<sub>9</sub></li> <li>• Mineralización ósea</li> <li>• Inmunomoduladora</li> </ul>	/ Fuentes animales y vegetales 	No usar leches vegetales, existen fórmulas vegetarianas y suplementación si es necesaria
<b>Ca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parte estructural de los huesos</li> </ul>	/ Hojas verdes, legumbres, frutas... 	Oxalatos y fitatos → Cocinado Alimentos fortificados y con bajo contenido oxálico
<b>Fe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemoglobina y mioglobina – Riesgo anemia</li> </ul>	<i>Hemo</i> 	Fitatos, polifenoles, Ca. Ácido ascórbico, potenciador
<b>DHA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membranas celulares</li> <li>• Desarrollo visual y neurológico.</li> </ul>		Balance $\omega_3/\omega_6$ <ul style="list-style-type: none"> <li>Limitar grasas <math>\omega_6</math></li> <li>Aceite de oliva</li> <li>Suplementos DHA</li> </ul>
<b>Zn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ADN, enzimas... -- bajo peso al nacer o pretérmino.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de cocinado</li> <li>• Alimentos fortificados</li> <li>• &gt; ingesta de vitamina C</li> </ul>

Tabla 2. Nutrientes esenciales donde una dieta vegetariana presenta ventajas frente a una omnívora

NUTRIENTE	FUNCIONES	FUENTES	C. ESPECIALES
<b>Folatos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síntesis DNA y RNA</li> <li>• ↓ DTN</li> </ul>		Trampa del folato
<b>Mg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regula T<sup>a</sup>, síntesis proteica y potenciales eléctricos</li> </ul>	Soja y derivados 	Déficit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preeclampsia</li> <li>• Bajo peso al nacer</li> </ul>

## CONCLUSIONES



## BIBLIOGRAFÍA

