



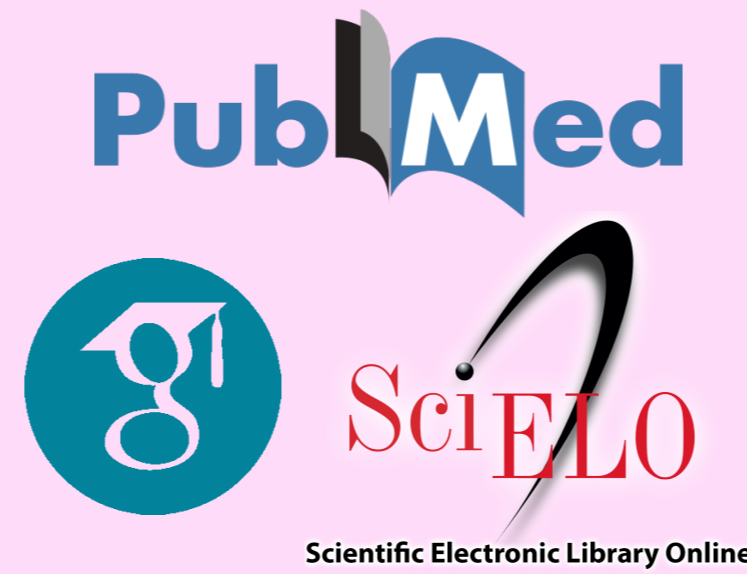
NUTRIENTES ESENCIALES DE MAYOR INTERÉS EN EMBARAZADAS VEGETARIANAS Y SU DESCENDENCIA

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
B₁₂	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo SNC • Formación células sanguíneas 	Proteínas de origen animal 	SUPLEMENTACIÓN NECESARIA Riesgos — <ul style="list-style-type: none"> • DTN • Preeclampsia
Vit. C	<ul style="list-style-type: none"> • Absorción Ca y B₉ • Mineralización ósea • Inmunomoduladora 	/ Fuentes animales y vegetales 	No usar leches vegetales, existen fórmulas vegetarianas y suplementación si es necesaria
Ca	<ul style="list-style-type: none"> • Parte estructural de los huesos 	/ Hojas verdes, legumbres, frutas... 	Oxalatos y fitatos → Cocinado Alimentos fortificados y con bajo contenido oxálico
Fe	<ul style="list-style-type: none"> • Hemoglobina y mioglobina – Riesgo anemia 	<i>Hemo</i> 	Fitatos, polifenoles, Ca. Ácido ascórbico, potenciador
DHA	<ul style="list-style-type: none"> • Membranas celulares • Desarrollo visual y neurológico. 		Balance ω_3/ω_6 <ul style="list-style-type: none"> Limitar grasas ω_6 Aceite de oliva Suplementos DHA
Zn	<ul style="list-style-type: none"> • ADN, enzimas... -- bajo peso al nacer o pretérmino. 		<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de cocinado • Alimentos fortificados • > ingesta de vitamina C

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

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

CONCLUSIONES



BIBLIOGRAFÍA

