



A alimentación vexetariana no embarazo

16 de Decembro de 2020

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 sg

Estás embarazada e segues unha dieta vexetariana? Quizais isto che interese:

A alimentación vexetariana forma parte dun estilo de vida que pode ser saudable se se cumpren unha serie de requisitos e garántense certos nutrientes esenciais. Por exemplo, a achega elevada de fibra e vitaminas como o ácido fólico ou a vitamina C e a baixa doutros nutrientes como as graxas saturadas, o colesterol e o sodio foron sinalados como vantaxes dunha dieta vexetariana con respecto a outros tipos de dieta.

É importante coñecer que, ao consumir cantidades elevadas de alimentos vexetais, as persoas que seguen este tipo de dieta adoitan obter, con respecto a outros modelos de dietas omnívoras, as seguintes vantaxes:

- Unha redución no risco de obesidade e doutras enfermidades crónicas, inducido por unha menor achega de enerxía total e de graxas animais.
- Menor prevalencia de hipertensión arterial (dietas con máis potasio e menos sodio).
- Menos casos de estrinximento debido á achega habitual e máis elevada de fibra dietética.
- Menor risco de enfermidades cardiovasculares, porque se inxiren menos graxas saturadas, menos colesterol dietético e máis antioxidantes naturais.
- Menor risco de padecer algúns tipos de cancro, en particular os do tracto dixestivo.

Con todo, **cando a carne e outros produtos animais desaparecen da dieta, hai risco de carencia de certos nutrientes como as proteínas de alto valor biolóxico, a vitamina B12, a vitamina D, o ferro, o calcio, o zinc, ou os ácidos graxos omega-3.**

Esta situación pode orixinar certas alteracións do estado nutricional nas primeiras etapas da vida; nas mulleres, particularmente embarazadas e lactantes; e nos adultos maiores de 50 anos debido á súa maior necesidade de nutrientes.

O padrón dunha dieta vexetariana, do mesmo xeito que o de calquera outro modelo alimentario, é moi heteroxéneo entre a poboación. É por isto que, **a adecuación nutricional dunha dieta deste tipo debe ser xulgada individualmente en cada persoa, en función dos seus requirimentos e non só en base á cantidade e tipo de nutrientes inxeridos.**



Algunhas situacións como as enfermidades agudas ou procesos de convalecencia adoitan aumentar ou cambiar certas necesidades nutricionais. Por isto, en moitos destes casos é recomendable tomar alimentos fortificados cos nutrientes que presentan máis posibilidade de carencia e consultar co médico para valorar a posibilidade de inxerir suplementos.

Para seguir unha dieta vexetariana, **coida que:**

- Sexa equilibrada, en canto á achega de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono e lípidos).
- Sexa suficiente en canto á achega de calorías.
- Sexa adecuada en canto ás túas necesidades nutricionais específicas. Lembra que no embarazo existen requirimentos específicos de nutrientes.
- Que se garanta a achega de proteínas de elevado valor biolóxico. Por exemplo, pódense consumir cereais integrais e legumes na mesma comida, engadindo ademais froitos secos e, para aquelas que sexan lato/ovo/vexetarianas, a clara de ovo ou os derivados lácteos.
- Que se garanta a achega de vitaminas como a vitamina D ou a B12, a base de alimentos fortificados, segundo valore o equipo de obstetricia.
- Que se garanta a achega de minerais como o calcio, o ferro e o zinc. Posiblemente, nalgunhas etapas da vida sexan necesarios os suplementos baixo supervisión médica.
- Que os riscos potenciais de seguir este tipo de dietas sexan coñecidos de antemán antes de seguir unha dieta vexetariana. Por exemplo, parece que os suplementos con DHA (“cápsulas”) non proporcionan os mesmos efectos beneficiosos que se o inxerimos nos peixes, que constitúen a súa fonte natural.
- Debemos lembrar que en ningún caso os suplementos dietéticos deben suplir aos alimentos naturais. Ademais, deberían ser sempre prescritos por un profesional sanitario.

Xanela aberta á familia

Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida

Infancia

Adolescencia

Familia

Alimentación saudable

Actividade física

Prevención de adiccións

Benestar emocional

Recursos

Gastas pista

REGAPS



A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020