

ALIMENTACIÓN VEGANA EN EL EMBARAZO.

AUTORA: Eva Fernández Santos

Introducción:

El aumento paulatino de vegetarianos estrictos o veganos, sobretodo en mujeres, nos lleva a plantearnos la alimentación de las gestantes.

La enfermería debe conocer las diferentes opciones nutricionales y los requerimientos de cada etapa evolutiva. Dirigir los cuidados en nutrición desde el aspecto bio-psico-social, respetando las creencias y costumbres de cada individuo.

El veganismo durante el embarazo puede conducir a una deficiencia de vitamina B12, aminoácidos esenciales, hierro y calcio, si no se controla el aporte de estos elementos con pautas nutricionales.

Ser vegana y estar embarazada no es incompatible, pero es necesario prestar atención a ciertos aspectos.

Objetivos:

1-Dar a conocer este tipo de alimentación.

2-Proporcionar información y asesoramiento a mujeres veganas embarazadas o con intención de estarlo, sobre las pautas alimenticias a seguir para un buen aporte nutricional en cada uno de los trimestres de gestación.



| Necesidades nutricionales | Primer trimestre | Segundo y tercer trimestre | Alimentos de especial interés para cubrir necesidades |
|-------------------------------|------------------|--|---|
| Energía | Normal | Aumentar a partir del cuarto mes: 100 a 300 kcal/por día suplementarias | Alimentación equilibrada. Aumentar consumo de forma variada. Incorporar entremeses, meriendas... |
| Agua | Normal | La demanda fisiológica de 2-2,5 l diarios, se debe aumentar a 3 litros | Agua Bebidas naturales Evitar alcohol y bebidas estimulantes (café, té) |
| Proteínas | Normal | Aumentar a 1,5 los g/kg/día | Cereales integrales Frutos secos |
| Glúcidos y lípidos | Normal | Normal. | Cereales, pan integral Legumbres, hortalizas (Patatas,) Fruta Aceite de oliva y de semillas (lino, nueces,) |
| Elementos químicos esenciales | Normal | Especial atención al calcio, fósforo, yodo y magnesio y en el tercer trimestre al hierro | sal yodada (limitar) Legumbres y Verdura de hoja verde (brócoli, espinacas) Cítricos (Ayudan a la absorción Vit.C) |
| Vitaminas | | Aumentar C, B, Ác. Fólico, A, D y E. (No es necesario suplementar sin hay una dieta equilibrada) | Fruta y verdura fresca Pan integral Aceites Verdura de hoja verde |
| Fibras | Normal. | | Frutas con pulpa, Verdura , hortalizas. Cereales integrales |

Resultados deseados:

Pautas básica de alimentación vegana en gestantes. (Para profesionales y usuarios)
Mantener informadas a la gestantes sobre el tipo de alimentación vegana equilibrada.
Evitar carencias alimenticias en gestantes. (Y sus consecuencias)