

Repercusión de la alimentación vegetariana en embarazadas y sus recién nacidos

Carolina Zunino, Magela Casavieja, Romina Libisch, Valentina Soos
Tutora: Prof. Agdo Florencia Ceriani
Departamento de Nutrición Clínica
Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.
E-mail: florceriani@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Es de vital importancia llevar una alimentación saludable durante el embarazo, si se trata de una dieta vegetariana es fundamental prestar atención a los requerimientos y posibles déficit para tener en cuenta las repercusiones de la misma tanto en la mujer como en el recién nacido. Una alimentación vegetariana suele ser más rica en fibra dietética, magnesio, ácido fólico, vitaminas C y E, hierro y fitoquímicos, además se caracteriza por ser baja en grasas saturadas, colesterol, omega 3, vitamina D, calcio, zinc y vitamina B-12, por lo que se debe prestar especial atención al posible déficit de estos micronutrientes, así como al hierro ya que si bien su contenido es suficiente, no así su biodisponibilidad.

OBJETIVO

Analizar las repercusiones nutricionales de la elección de una dieta vegetariana en comparación con una dieta omnívora en embarazadas y sus recién nacidos.

RESULTADOS

Los estudios sugieren que las embarazadas vegetarianas, presentan un mayor riesgo por déficit de micronutrientes como hierro, calcio, ácido fólico y vitamina B12 que las mujeres que llevan una dieta omnívora. La deficiencia de vitamina B12 es una de las más graves en alimentación vegetariana, en el embarazo afecta tanto a la gestante como al recién nacido. Se obtuvo que los bebés de mujeres que llevan una alimentación vegetariana tienen menor peso al nacer que las mujeres omnívoras, el mismo está asociado con niveles bajos de folato, hierro, zinc, cobre, selenio, vitaminas del complejo B y yodo.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la revisión narrativa se realizó una búsqueda bibliográfica por medio de las bases de datos PubMed, Timbó y Biblioteca Virtual en Salud (BVS) entre los años 2012 y 2022, en idioma español, inglés y portugués. Los criterios de exclusión que se utilizaron fueron: revisiones narrativas y sistemáticas, adultos, mujeres no embarazadas e idiomas como chino, alemán, polaco y húngaro.

52 artículos identificados en la búsqueda

21 artículos seleccionados

14 artículos revisados por resumen

10 artículos revisados por texto completo

8 artículos seleccionados

31 artículos eliminados por repetidos y duplicados

7 artículos excluidos por título

4 artículos excluidos por resumen

2 artículos excluidos por contenido total

CONCLUSIONES

Las investigaciones revisadas de estos últimos diez años permiten concluir que seguir una dieta vegetariana durante el embarazo se asocia a un neonato con menor peso al nacer y mayor probabilidad de que sea pequeño para la edad gestacional en comparación con una dieta omnívora, aunque dentro de los rangos de normalidad. El mismo se ve afectado no solo por la deficiencia de micronutrientes de la gestante, si no por varios factores como son el origen étnico, características sociodemográficas, peso pregestacional, aumento de peso gestacional, recursos, ingresos y educación.