



Recursos para el Consumidor:

Dietas vegetarianas durante el embarazo

Consejo. Consumir una dieta vegetariana y balanceada durante el embarazo le puede ofrecer el mejor comienzo posible a su bebé.

Una buena nutrición es vital durante el embarazo. Consuma una gran variedad de alimentos ricos en nutrientes y calorías para cubrir sus necesidades y las de su bebé.

Necesidades calóricas

Las necesidades calóricas no aumentan durante el primer trimestre del embarazo. En el segundo trimestre, se necesitan 340 calorías adicionales al día. En el tercer trimestre, se necesitan 450 calorías adicionales al día. El aumento ideal de peso varía entre mujeres ya que dependerá de su peso antes de embarazarse. El aumento de peso durante el embarazo también ayudará a determinar la cantidad de calorías que usted necesita consumir durante los siguientes 9 meses.

Consejo. Agregue calorías de alimentos ricos en nutrientes.

Aumento de peso saludable

Peso antes del embarazo	Aumento de peso recomendado
Bajo peso	28 a 40 libras
Peso normal	25 a 35 libras
Sobrepeso	15 a 25 libras
Obesidad	11 a 20 libras

Asegúrese de hablar con su médico sobre cuál es el aumento de peso ideal para usted.

Manténgase activa

Trate de hacer 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada como caminar, nadar y yoga. Asegúrese de hablarlo con su médico durante las primeras visitas prenatales.

Nutrientes importantes

Proteína

Ayuda a desarrollar tejido nuevo y reparar células.

En el segundo y tercer trimestre, la recomendación es aumentar 25 gr adicionales de proteína al día más que antes del embarazo.

- Legumbres secas y lentejas
- Productos de soya (leche de soya)
- Nueces y crema de nueces
- Huevo
- Cereales integrales
- Lácteos

Ácidos grasos Omega 3- DHA

Ayuda a desarrollar el sistema nervioso y función visual.

- Huevo de gallinas alimentadas con DHA
- Alimentos fortificados con DHA de micro alga

Consejo. Se pueden usar suplementos de DHA aptos para vegetarianos y veganos.

Hierro

Promueve el crecimiento del tejido y aumenta el suministro de sangre. Hable con su médico para saber si necesita suplementarse. Muchas mujeres necesitan un suplemento de hierro durante el embarazo.

- Cereal y pan integral fortificados
- Vegetales de hoja verde oscuro
- Legumbres secas
- Fruta seca
- Ciruela pasa entera o en jugo
- Tofu

Consejo. Incluya una fuente de vitamina C (tomates, cítricos, pimientos) en su comida para aumentar la absorción de hierro. Evite consumir suplementos de calcio, té y café cuando consuma alimentos altos en hierro ya que pueden disminuir la absorción de este.

Recursos para el Consumidor: Dietas vegetarianas durante el embarazo

Guías alimentarias para mujeres vegetarianas durante el embarazo

Sugerencia del número mínimo de porciones para una mujer embarazada. Consuma más porciones de alimentos si necesita aumentar su consumo calórico y mantener un aumento de peso adecuado.

Grupo de alimento	Tamaño de la porción	# de porciones	Comentarios
Granos/cereales	1 rebanada de pan, ½ taza de cereal o pasta cocida, ¾ - 1 tz. de cereal	6	Elija cereales integrales como arroz, pan y pasta integral, avena, mijo, quinoa, trigo bulgur y amaranto.
Vegetales	½ tz. cocinados, 1 tz. crudos, ¾ tz. jugo de vegetal	4	Elija vegetales que sean buenas fuentes de calcio: col rizada, brócoli, Bok Choy, repollo chino y quimbombó
Fruta	1 fruta mediana, ½ tz. fruta enlatada, ¾ tz. jugo de fruta	2	Elija frutas que sean buenas fuentes de calcio como jugo de naranja fortificado con calcio e higos.
Legumbres, nueces, semillas, leches	½ tz. frijoles cocidos, tofu, tempeh, proteína vegetal texturizada, 3 oz. análogos de carne (hamburguesas vegetarianas), 2 cdas. nueces, semillas o crema de nueces, 1 tz. leche de soya fortificada o leche de vaca baja o sin grasa, 1 tz. de yogur, 1 huevo	7	Elija alimentos altos en calcio como las leches vegetales fortificadas, lácteos, tofu con calcio, crema de almendra, crema de ajonjolí, tempeh, almendras, soya.
Grasas	1 ctda. aceite, aderezo para ensaladas, mantequilla, margarina, ghee o 2 cdas. de aguacate machacado	2	

Elija alimentos altos en calcio de cada grupo de alimentos: cereales de desayuno fortificados, bok choy, brócoli, col o berza, repollo chino, kale, acelgas quimbombó, jugo de naranja fortificado, lácteos, leche de soya fortificada, tempeh, tofu con calcio, almendras.

Folato

Se encuentra en suplementos prenatales en forma de ácido fólico.

- Vegetales de hoja verde oscuro
- Jugo de naranja
- Germen de trigo
- Pan y cereales integrales y fortificados
- Legumbres

Consejo. Un consumo diario de estos alimentos debería ser acompañado de un suplemento con 400 mcg de ácido fólico o alimentos fortificados.

Zinc

Necesario para el crecimiento y función de tejido.

- Frijoles y lentejas
- Nueces y semillas
- Cereales fortificados
- Germen de trigo
- Leche y queso duros o curados (parmesano, asiago)

Yodo

Se encuentra en muchos suplementos prenatales. Hable con su médico sobre el uso de suplementos.

- Sal yodada aporta yodo

Calcio

Ayuda al desarrollo de huesos y dientes fuertes.

- Leche de soya o cualquier otra leche vegetal fortificada
- Productos lácteos
- Algunos vegetales de hoja verde oscuro (brócoli, col rizada, hojas de col, Bok Choy)
- Tofu procesado con calcio
- Higos
- Jugo de naranja fortificado

Vitamina B12

Presente en suplementos prenatales. Asegúrese de obtener vitamina B12 de suplementos, de alimentos fortificados o de productos lácteos todos los días.

- Cereales fortificados
- Leche de soya u otras leches vegetales fortificadas
- Levadura nutricional fortificada
- Leche y yogur
- Huevo

Vitamina D

Facilita el uso de calcio para el desarrollo de los huesos del feto.

- Leche de vaca o leche vegetal fortificada con vitamina D
- Exponer la piel al sol

Ejemplo de menú vegano

Desayuno

- 1 tz. cereal con ¼ tz. pasas y 1 tz. leche de soya fortificada
- 1 rebanada de pan integral con 1 cda. crema de almendra y germen de trigo
- ¾ tz. jugo de naranja con calcio

Refrigerio

- ½ tz. zanahorias en bastones con ¼ tz. hummus

Almuerzo

- Un sándwich con ½ tz. tofu horneado, 2 rebanadas de pan integral y lechuga
- 2 tz. ensalada con hierbas y jugo de limón

Refrigerio

- 2 higos frescos
- 1 cda. almendras
- 1 tz. leche de soya fortificada

Cena

- 1 tz. frijol rojo con ½ tz. arroz integral
- ½ tz. col rizada cocida con levadura nutricional
- 1 tz. tomates rebanados con aceite de oliva y especias