



## Vegetarian Nutrition

a dietetic practice group of the



Academy of Nutrition and Dietetics

### Recurso Dietético para Consumidores:

# Dietas vegetarianas durante el embarazo

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

## Calorías

No es necesario aumentar las calorías en su dieta durante el primer trimestre. Al comenzar el segundo trimestre, la mujer embarazada debe aumentar la cantidad de calorías que come por 340. En el último trimestre, es necesario aumentar sus calorías por 450. Las mujeres que están sobre peso quizás requieran menos calorías que las mujeres de peso normal. Las mujeres que están bajo de peso normal pueden requerir más calorías.

**consejo** Agregué calorías de alimentos que sean una buena fuente de nutrientes a su platillo.

## Aumento de peso sano

El aumento ideal varea en cada mujer. Todo depende del nivel de peso antes de embarazarse.

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

## Manténgase activa

Sea activa todos los días. Actividades que son apropiadas durante el embarazo incluyen caminar, nadar, y hacer yoga.

## Manténgase hidratada

Durante el embarazo, se requiere un aumento de líquidos. Beba por lo menos 8 a 12 vasos al día. El agua es la mejor opción de bebida.

## Nutrientes Importantes

### Proteína (71 gramos)

Ayuda a desarrollar y reparar células

- Frijoles
- Productos de soya
- Lentejas
- Nueces y crema de nuez
- Huevos
- Leche de soya
- Trigos integrales
- Productos lácteos

### Grasa Omega 3- DHA

Ayuda a desarrollar los nervios y función de la vista

- Huevos de gallinas alimentadas con DHA,
- Alimentos fortificados con alga que contiene DHA

**consejo** Los suplementes de DHA vegetarianos también son apropiados.

### Hierro (48.6 mg)

Promueve el crecimiento de células y aumenta el volumen de sangre

- Cereales y pan fortificados (integrales)
- Hojas de vegetal verdes
- Frijoles
- Fruta seca
- Ciruela pasa y jugo de ciruela
- Tofu

**consejo** Consuma fuentes de vitamina C con la comida para aumentar el absorbe del hierro. Ejemplos de buenas fuentes de vitamina C incluyen: chile campana, tomates, y frutas cítricas. Evite consumir leche, te, y café con alimentos que contengan hierro porque disminuyen el absorbe de hierro.

## Una guía para planear comidas para mujeres vegetarianas durante el embarazo

Las sugerencias de Mi Plato para vegetarianos <http://www.choosemyplate.gov/foodgroups/downloads/TenTips/DGTipsheet8HealthyEatingForVegetarians.pdf> pueden ser adoptadas por mujeres embarazadas y durante la etapa de amamantar. La siguiente guía incluye alimentos que no provienen de animal. La guía incluye la porción mínima de cada grupo de alimentos. Las mujeres que necesitan aumentar sus calorías para aumentar su peso adecuadamente. Las mujeres que necesitan aumentar sus calorías para aumentar su peso adecuadamente, deben de consumir porciones adicionales de cada grupo de alimentos.

Grupo de alimento	Porción	# de porciones	Comentario
Granos	1 rebanada de pan, ½ taza de avena o pasta cocida, ¾ - 1 taza de cereal	6	Elija alimentos integrales o enriquecidos con nutrientes
Vegetales	½ taza de vegetales cocinados, 1 taza de vegetales frescos, ¾ taza de jugo de vegetal	4	Elija vegetales que sean buenas fuentes de calcio frecuentemente como las hojas verdes (col rizado, hojas de col), brócoli, Bok Choy, repollo chino, y ocrea
Frutas	½ taza de fruta enlatada, 1 fruta mediana, ¾ taza de jugo de fruta	2	Elija frutas que sean buenas fuentes de calcio frecuentemente como los higos y jugo de naranja fortificado con calcio
Legumbres, nueces, semillas, leche	½ taza de frijoles cocidos, tofu, tempeh, imitación de carnes hecho con vegetal (TVP), 3 onzas de carne analógica, 2 cucharadas de nueces, semillas o crema de estos alimentos, 1 taza de leche de soya o arroz fortificada, 1 taza de leche de vaca, 1 taza de yogur	7	Elija proteínas altas en calcio como la leche de soya fortificada, leche de vaca, tofu con calcio, crema de almendra, crema de ajonjolí, tempeh, almendras, queso, frijoles de soya

**consejo** Elija alimentos de cada grupo de alimentos que sean una buena fuente de calcio.

### Folato (600 mcg)

Desarrolla y mantiene células, reduce el riesgo de defectos del tubo neural

- Vegetales de hojas verdes
- Jugo de naranja
- Germen de trigo
- Pan enriquecido con nutrientes o pan integral
- Cereales enriquecidos (salvado)
- Frijoles
- Suplementos y alimentos fortificados

**consejo** Consuma un suplemento de 400 µg de ácido fólico con sus alimentos de folato, diariamente.

### Zinc (11 mg)

Provee el crecimiento de tejido y función en las células

- Frijoles
- Nueces
- Semillas
- Cereales fortificados
- Germen de trigo
- Leche
- Quesos gruesos (parmesano, aciago)

### Yodo (220 mcg)

Produce hormonas

- Sal fortificada

### Calcio (1,000 mg)

Desarrolla huesos y dientes fuertes, ayuda en la función muscular y de los nervios

- Leche de soya o de arroz fortificada
- Productos lácteos
- Vegetales (brócoli, col rizado, hojas de col, Bok Choy)
- Tofu con calcio
- Frijol de soya
- Almendras
- Higos
- Jugo de naranja fortificado

### Vitamina B12 (2.6 mcg)

Mantiene las células de los nervios y glóbulos rojos sanas

- Cereales fortificados
- Leche de soya fortificada
- Levadura nutricional fortificada con vitamina B12
- Leche, yogur
- Huevos

### Vitamina D (600 IU)

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

- Leche de vaca
- Cereales fortificados
- Huevos
- Leche de soya fortificada con vitamina D
- Exponer la piel al sol

## Ejemplo de una dieta "Vegan"

### Desayuno

- 1 taza de cereal con ¼ taza de pasas y 1 taza de leche de soya fortificada
- 1 rebanada de pan integral con 2 cucharadas de crema de almendra roseada con germen de trigo
- ¾ taza de jugo de naranja fortificado con calcio

### Bocadillo

- ½ taza de tiras de zanahoria con ¼ taza de salsa de garbanzo

### Almuerzo

- Sándwich con ½ taza de tofu horneado, 2 rebanadas de pan integral, hojas de lechuga
- 2 tazas de ensalada con hierbas y jugo de limón

### Bocadillo

- 2 higos frescos
- 1 cucharada de almendras

### Cena

- 1 taza de frijol rojo con ½ taza de arroz integral
- ½ taza de col rizado cocido con levadura nutricional
- 1 taza de tomates en rebanadas con aceite de oliva y hierbas