



**ALIMENTACIÓN VEGETARIANA- VEGANA
EN EL EMBARAZO**

AUTORES:

BASILIO, Agustina
BROSA, Mercedes
CURTI, Nadia
GABRIELLI, Julia

DIRECTOR:

Lic. LÓPEZ, Laura

RESUMEN

Desde hace ya varios años que existe una tendencia marcada por la alimentación saludable, así es que han incrementado el número de personas que encontrándose en distintas etapas de la vida, como el embarazo, optan por la alimentación vegetariana con sus distintas variantes. El objetivo de este trabajo es analizar los nutrientes considerados críticos en la embarazada vegetariana- vegana y los efectos adversos que la deficiencia de los mismos puede generar tanto en la embarazada como en el feto y el niño.

Por otro lado, dada la importancia del asesoramiento nutricional brindado por los profesionales a esta población, se plantea también el objetivo de conocer la postura y la percepción de los conocimientos que poseen los profesionales del Buenos Aires.

El presente trabajo coincide con la postura de la ADA (Academy of Nutrition and Dietetics), ya que se demuestra mediante diferentes publicaciones que llevar a cabo una dieta vegetariana-vegana durante el embarazo de forma saludable es posible siempre y cuando se realice con asesoramiento adecuado.

Si bien se encontraron menores ingestas de B₁₂, hierro, zinc, EPA y DHA no se verificaron efectos adversos en las mujeres que se encontraban asesoradas nutricionalmente. Únicamente un estudio evidencio una mayor incidencia de “hipospadias” en embarazadas vegetarianas frente a omnívoras.

Se necesita de estudios futuros que evalúen el desarrollo de los niños para poder asegurar que no se presenten efectos adversos a largo plazo en su salud.

En cuanto a la encuesta se remarca la necesidad de implementar un mayor abordaje de esta temática en la carrera de la Lic. en Nutrición, de forma tal de brindarles a los profesionales mayor información y fuentes confiables para adquirirla. De esta manera se lograría un mejor asesoramiento a las consultantes.

Palabras claves: *nutrientes críticos Embarazo, Alimentación vegetariana - vegana embarazo*

ABSTRACT

For several years there is a marked trend for healthy eating , so it has increased the number of people from different stages of life, including pregnancy, that opt for vegetarian diets and the different variants of them. The aim of this paper is to analyze the nutrients considered critical in pregnant vegan-vegetarian and the adverse effects that the deficiency can lead pregnant, fetus and child.

On the other hand, it's important the nutritional advice given by professionals to this population, so the aim of these study is also to know the position and perception of the knowledge possessed by professionals of Buenos Aires.

This work coincides with the position of the Academy of Nutrition and Dietetics, as demonstrated by various publications than carrying out a vegetarian-vegan diet during pregnancy healthily is possible as long as it's done with appropriate advice. While lower intakes of de B₁₂, iron, zinc, EPA and DHA were found, no

adverse effects were observed in women who were counseled nutritionally. Only one study evidenced a higher incidence of "hypospadias" in vegetarians than in omnivorous pregnant woman's.

It needs further studies to evaluate the development of children to ensure that no adverse long-term effects on their health arise.

Regarding the poll, it's needed to implement a greater approach to this subject in the career of Lic. in nutrition, so as to provide more information to professionals and give them reliable sources. In this way it would be given a better advice to the vegetarian pregnant women.

Keywords: Pregnancy critical nutrients, Vegetarian Food - Vegan Pregnancy

