

INFORMACIÓN PARA PROFESIONALES EAP
RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN LA LACTANCIA VEGETARIANA

1. Justificación de la terapia dietético-nutricional:

Seguir un patrón de alimentación saludable antes, durante y después del embarazo se asocia a un mejor perfil de salud de la madre y del bebé, tanto a corto como a largo plazo.

2. Objetivo del consejo dietético-nutricional básico dirigido a la paciente:

- Asegurar el aporte adecuado de energía y nutrientes.
- Evitar riesgos nutricionales derivados del consumo de algunos alimentos y bebidas.

3. Características nutricionales del plan de alimentación:

- Aunque aumentan los requerimientos de energía, el organismo es más eficiente en el aprovechamiento de nutriente y usa las reservas de grasa acumuladas. La alimentación es muy similar a la etapa de embarazo.
- La producción y calidad de la leche, solo se ve afectada en casos de desnutrición de la madre. En mujeres bien nutridas no existe beneficio adicional por tomar más energía o proteínas.
- No se debe excluir ningún alimento por su relación con el olor o sabor de leche, a no ser que el bebé muestre algún tipo de molestias (vómitos, diarreas, erupciones, malestar o rechazo de la leche)
- No hay alimentos que incrementen la producción de leche. El mejor estímulo es que el bebé mame a demanda sin restricciones.
- Evitar el alcohol pues no hay dosis exenta de riesgo.
- En caso de tomar bebidas con cafeína no exceder de 1 ración al día.
- No se recomienda el consumo de extractos de plantas.

Los nutrientes que requieren una especial atención son: vitamina B₁₂, DHA, vitamina D, calcio, hierro y yodo:

Vitamina B₁₂:

- Las mujeres que siguen una alimentación vegetariana deben tomar un suplemento de vitamina B₁₂ de al menos 10mcg al día o 2.000mcg a la semana.

DHA:

- Valorar el riesgo de ingesta inadecuada de ácido alfa linolénico (ALA) para la cobertura de las necesidades de DHA. En caso de riesgo valorar suplementar con 200-300 mg/día de DHA apto para vegetarianos, no obstante, esta recomendación se sustenta en evidencias débiles.

Vitamina D:

- Si la exposición a la luz solar es limitada y no hay ingesta de alimentos fortificados en vitamina D, tomar un suplemento de entre 25 mcg/ día (1000 UI) de D2.

Calcio:

- En el caso de no consumir el número de raciones recomendadas de alimentos fuentes de calcio (lácteos, sustitutos lácteos enriquecidos), tomar un suplemento de 500mg de calcio en dos dosis entre las comidas.

Hierro:

- Se sugiere no ofrecer de forma rutinaria suplementos de hierro, por un menor requerimiento nutricional en la lactancia, y en todo caso revisar la hemoglobina antes de seguir tomando alguno.

Yodo:

- Se sugiere suplementar de modo rutinario con 200µg/día de yoduro potásico en aquellas mujeres que no alcanzan las cantidades diarias de ingesta de yodo (3 raciones de lácteos y 2g de sal yodada) excepto en sospecha de afectación de la tiroides.

4. Tiempo estimado de tratamiento:

- Hasta que finalice la lactancia materna.

5. Criterios de derivación al dietista-nutricionista:

- Seguimiento de dietas veganas.

6. Referencias bibliográficas:

- ADA. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. J Acad Nutr Diet. 2016; 116: 1970-1980.
- Guía de buenas prácticas en la atención del embarazo, del puerperio y del periodo neonatal en el área de salud maternoinfantil de las Islas Baleares. Direcció General de Salud Pública i Participació. Servei de Salut de les Illes Balears. 2017
- Grupo de trabajo de la Guía de práctica clínica sobre lactancia materna. Guía de práctica clínica sobre lactancia materna. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía; 2014. Guías de Práctica Clínica en el SNS: AETSA 2011/10
- Office on Women's Health. Your guide to breastfeeding. US Department of Health and Human Services. <https://www.womenshealth.gov/printables-and-shareables/resource/guides>
- Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Recomendaciones en la Lactancia Materna. 2012.
- AECOSAN. Agencia Española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición. http://www.aecasan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/mercurio_pescado.htm
- http://www.aecasan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/consumo_crustaceos.htm