



Culturas y creencias, dieta vegetariana estricta ¿Es peligrosa durante el embarazo?

Autores: (1) Rivas Jerez, Alba; (2) López Aragón, Francisca.; (3) Bueno Montero Estefanía. ¹University Hospital of North Midlands (UK); ²Centro de Salud Barbate (España); ³Centro de Salud Villacarrillo (España).

El embarazo es una situación especial en la que aumentan las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales. El vegetarianismo existe desde hace miles de años y muchas veces está asociado a la cultura y/o creencias religiosas o espirituales. Esta clase de religiones y/o creencias predicaban el abstenerse de comer carnes, el Brahmanismo, el Budismo, el Jainismo, el Zoroastrianismo, entre otros recomiendan una alimentación vegana y muchos hindúes y algunos grupos católicos siguen un hábito alimenticio basado en comidas vegetales.

OBJETIVO: Comprobar si existe riesgo para la salud materno-fetal de las embarazadas vegetarianas estrictas.

METODOLOGÍA: Búsqueda bibliográfica exhaustiva, en las bases de datos: Pubmed, uptodate, cochrane, medline y scielo además de páginas de las siguientes asociaciones: SEGO, FAME y AEP. Criterios de inclusión: De un total de 41 artículos se seleccionaron 19, la búsqueda se realizó entre los años 2000 al 2015 en el idioma español.

RESULTADOS: Existen alternativas para suplir los nutrientes de origen animal; pero si la gestante no sigue una dieta equilibrada, existe peligro de parto prematuro y bebés con bajo peso. También afectar a la madre con carencias pues el bebé, toma todo el alimento que necesita de la madre mediante la placenta. La dieta vegetariana estricta implica la deficiencia de vitamina B12, produciendo anemia megaloblástica, consecuencias neurológicas sobre el feto, la insuficiencia de hierro conlleva problemas de oxigenación en los tejidos que repercute en el feto. La falta de calcio ocasiona osteoporosis, fracturas y la deficiencia de ácido fólico daña los neurológicos en el feto, por eso se recomienda una suplementación previa.



CONCLUSIONES : Una dieta vegana estricta equilibrada, no conlleva riesgos, en cambio es imprescindible asesorar a la gestante vegetariana estricta sobre cómo puede conseguir esos nutrientes deficitarios en su dieta para que no se ocasionen daños en la futura madre ni en su hijo.