

SAYWARD REBHAL

# EMBARAZO VEGANO

*Guía de supervivencia*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y Vida natural**

EMBARAZO VEGANO

*Sayward Rebhal*

1.ª edición: marzo de 2020

Título original: *Vegan Pregnancy Survival Guide*

Traducción: *Carmen Balagueró*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Buff Studio*

© 2011, Sayward Rebhal

Originalmente publicado en inglés por Book Publishing Co. USA

Edición en español por acuerdo con Book Bank Lit. Ag., Spain

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-567-0

Depósito Legal: B-2.476-2020

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

<b>PARTE I. EMBARAZO</b> .....	9
<b>Capítulo 1</b> .....	11
Planificación .....	11
Deja de fumar; reduce el consumo de cafeína; nada de alimentos tóxicos .....	12
Empieza a tomar vitaminas prenatales.....	13
Busca un proveedor de suplementos prenatales afín al veganismo .....	14
Hazte análisis de sangre.....	15
Hazte fotos.....	15
<b>Capítulo 2</b> .....	17
La nutrición en el embarazo vegano .....	17
Descripción nutricional: un panorama general.....	18
«Pero, entonces, ¿de dónde sacas las proteínas?».....	20
No todos los hidratos de carbono son iguales.....	23
La grasa está bien.....	23
Vitamina B <sub>12</sub> .....	24
Calcio .....	27
Vitamina D.....	31

¡Infórmate y decíde!	32
Folato (ácido fólico)	33
Hierro	34
Zinc	36
Desentrañar los omega 3	37
El caso de los suplementos dietéticos	39
¡Uy, la soja!	40
Todo es sólo cuestión de opciones	43
<b>Capítulo 3</b>	45
Maneras de resolver tus trimestres	45
Inflamación de estómago y gases	47
Estreñimiento y hemorroides	48
Edemas e hinchazones	49
Energía	50
Repugnancia a ciertos alimentos, o sea:	
«¡Bienvenida al primer trimestre!»	51
Antojos, es decir: «¡Bienvenida al segundo trimestre!»	52
Diabetes gestacional	53
Dolores de cabeza	54
Acidez / reflujo	54
Náuseas matutinas	56
Estrías	58
<b>Capítulo 4</b>	59
Alimenta el congelador	60
Sé previsor	61
Lleva comida para el parto	62
Entérate bien de los medicamentos que tomas	63
<b>Capítulo 5</b>	65
El tema social	65
Despliegue de preguntas habituales	65
El trato con amigos reacios o con la familia	69

Encuentra una buena red de apoyo social .....	71
Planificar la familia con una pareja no vegana .....	73
<b>PARTE II. POSPARTO</b> .....	79
<b>Capítulo 6</b> .....	81
La vida con el bebé .....	81
Las mascotas .....	81
Placentofagia .....	83
Alimentos para luchar contra la depresión posparto .....	85
Hierbas que curan (la mente y el cuerpo) .....	87
Hierbas curativas .....	87
<b>Capítulo 7</b> .....	93
Nutrición durante la lactancia vegana .....	93
¿Por qué amamantar? .....	94
Descripción nutricional: panorama general .....	96
Hidratación y alimentos hidratantes .....	97
¡No te agotes! .....	98
Comer bien sin tiempo que perder .....	103
Galactógenos veganos .....	105
Apunte sobre la lactancia artificial .....	106
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	109

PARTE I



EMBARAZO

# CAPÍTULO 1

## Planificación

**iF**elicidades! Estás a punto de embarcarte en un viaje verdaderamente asombroso, y me hace muy feliz estar aquí para ayudarte. Si éste es tu primer embarazo, bienvenida al viaje más emocionante y salvaje que hayas hecho. Y si es tu primer embarazo vegano, pues bueno, ¡hola, mamá! Estoy contentísima de que estés aquí.

Mi promesa n.º 1: las cosas pueden complicarse algo.

Mi promesa n.º 2: ¡será muy divertido!

Pero también puede ser bastante intimidante. Y enloquecedor y abrumador. Una de las mejores maneras de maximizar la diversión y minimizar la locura es ir siempre un paso por delante. Los consejos de este capítulo están dirigidos a hacer precisamente eso. Es mejor comenzar antes de estar embarazada, pero si no es así, lo mejor es empezar tan pronto como puedas, lo antes posible. Cuanto más rápido te ocupes de estas cosas, más suave y plácido será este viaje salvaje. Ponte el cinturón de seguridad.

Deja de fumar; reduce el consumo de cafeína;  
nada de alimentos tóxicos

Todos los libros convencionales sobre el embarazo hablan de estos puntos importantes, por lo tanto, te ahorraré el discurso y seré breve.

- 1) Sí, por favor, deja de fumar ¡hasta el final! Yo fumé durante más de 12 años y lo dejé un año y medio antes de quedarme embarazada. Eso fue lo más difícil que he hecho en mi vida. Necesité todo un año para desengancharme de los cigarrillos, pero ahora que estoy en el otro lado, puedo asegurarte que vale la pena. Cada segundo de mal humor mereció la pena por la libertad que ahora experimento. Y también mereció la pena por la tranquilidad que sentí durante el embarazo. Pero ya es suficiente, no necesitas que te diga lo que ya sabes. ¡Hazlo y punto!
- 2) Y ahora, una buena noticia: la cafeína no es en realidad un demonio. Ciertamente los alimentos que la contienen no son saludables, pero con moderación puede tener un lugar apropiado en el embarazo. Yo misma, al quedarme embarazada, renuncié por completo a la cafeína, de golpe. Tuve dolor de cabeza durante 3 días y eso fue todo. Pero, si no puedes imaginarte estar sin ella, intenta con una dosis diaria.<sup>1,2</sup> Disfruta de tu ritual matutino y haz que esa dosis única sea realmente buena.

- 
1. *Nutrition During Pregnancy*. Washington, American College of Obstetricians and Gynecologists, 2010.
  2. Linn, Shai, *et al.* «No Association between Coffee Consumption and Adverse Outcomes of Pregnancy». *The New England Journal of Medicine*, 306 (1982): 141-145. Web. 29 de junio de 2011.

- 3) La comida es muy importante. Ten en cuenta que es una cosa que haces al menos tres veces al día, y cada día. ¡Eso tiene que impactar en el organismo! Tu buena salud está bajo tu control, tú tienes todo el poder. ¿Y cuán importante es eso? En el siguiente capítulo nos adentraremos en el meollo de la nutrición, pero basta con que te diga: corta con el azúcar y las bebidas azucaradas, corta con el alcohol y los alimentos procesados, y corta con todo lo artificial (edulcorantes, colorantes, aromatizantes).

## Empieza a tomar vitaminas prenatales

Muchas mujeres esperan hasta estar embarazadas para cuidarse nutricionalmente, pero la verdad es que ya necesitas nutrientes adicionales antes de concebir.<sup>3,4,5</sup> Una futura madre desea que su bebé se desarrolle mientras ella tiene todos los depósitos nutricionales al máximo de su capacidad. Afortunadamente, existen muchas opciones veganas, como el Rainbow Light Prenatal One, que se basa en alimentos y está disponible en muchas de las principales tiendas de suplementos alimentarios. A mí me gusta usar

- 
3. Olshan, Andrew F., *et al.* «Maternal Vitamin Use and Reduced Risk of Neuroblastoma», *Epidemiology*, 13.5 (2002):575-580. Web. 29 de junio de 2011.
  4. Baily, Lynn B. y Robert J. Berry. «Folic Acid Supplementation and the Occurrence of Congenital Heart Defects, Orofacial Clefts, Multiple Births, and Miscarriage», *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81.5 (2005): 12135-12175. Web. 29 de junio de 2011.
  5. Botto, Lorenzo D., *et al.* «Occurance of Omphalocele in Relation to Maternal Multivitamin Use: A Population-Based Study». *Pediatrics*, 109 (2002): 904-908. Web. 29 de junio de 2011.

el suplemento prenatal de Deva, una empresa totalmente vegana. Garden of Life Vitamin Code Code afirma ser una empresa vegana, pero no lo es.<sup>6,7</sup>

Busca un proveedor de suplementos prenatales afín al veganismo

Los médicos no son dietistas, y, por desgracia, muchos de ellos tienen unas ideas sobre nutrición muy anticuadas. Lo mismo ocurre con las comadronas. Una pensaría que la gente más alternativa es la que tiene una mentalidad más abierta, pero en lo que a la alimentación se refiere, a menudo los hippies son igual de tradicionales. Entre las mujeres que entrevisté, había una que tenía una comadrona naturópata que para tratar la acidez estomacal le proporcionó un producto elaborado con intestinos de cerdo. «¡Puaj!», me dijo. Así que busca y trata de encontrar a alguien que esté a favor de un estilo de vida vegano. No tiene por qué ser vegano, pero sí estar familiarizado con los conceptos básicos de una nutrición basada en los vegetales. Lo más importante es que te asegures de que respeta tu decisión de seguir siendo vegana. El embarazo puede ponerte en algunas situaciones de vulnerabilidad, y necesitas unirte a alguien en quien confiar, no a quien si te baja el nivel de hierro en sangre te incite a tomar carne roja. Con-

---

6. «Garden of Life Vitamin D<sub>3</sub> Derived From Lanolin», *The Vegetarian Resource Group Blog*. 29 de marzo de 2010. Web. 29 de junio de 2011. [www.vrg.org/blog/2010/03/29/garden-of-life-vitamin-d3-derived-from-lanolin/](http://www.vrg.org/blog/2010/03/29/garden-of-life-vitamin-d3-derived-from-lanolin/)

7. «The Garden of Life Process of “Growing” Nutrients» 2008. Web. 29 de junio de 2011. [www.gardenoflife.com/vitamin-code/d3/the-garden-of-life-process-of-growing-nutrients/tabid/1901/Default.aspx](http://www.gardenoflife.com/vitamin-code/d3/the-garden-of-life-process-of-growing-nutrients/tabid/1901/Default.aspx)

fía en mí: indaga un poco y te ahorrarás muchísimo estrés en tu camino.

### Hazte análisis de sangre

¡La ignorancia no da la felicidad! Estar al corriente de los baremos de tus análisis te aliviará las preocupaciones de las partes implicadas (y contribuirá a tu propia tranquilidad). Con una simple extracción de sangre podrás comprobar el nivel de tus nutrientes esenciales, y el seguro médico cubrirá el costo. El análisis debe incluir como mínimo la vitamina B<sub>12</sub>, el hierro y la vitamina D. Habla con tu médico o con un neurópata de todos los tipos de análisis. Si los niveles son normales, presume de ello con toda confianza, pero si están bajos tampoco es malo, así sabrás sobre qué estar atenta. Siempre es mucho mejor estar informada que estar en la inopia. El conocimiento es poder y, según mi experiencia, vale la pena poder decir: «¡No, no os preocupéis! Me han hecho análisis de sangre y tengo una sangre inmejorable!»; en mi caso, eso era algo que no tenía precio cuando me enfrentaba a ciertas personas escépticas.

### Hazte fotos

Tu cuerpo va a empezar a cambiar de manera importante. Así que hazte una foto de cuerpo entero, que te servirá de referencia en los próximos meses. ¡Ponte algo cortito y juega a la supermodelo! A medida que se desarrolle tu embarazo, hazte fotos (yo lo hacía el primer miércoles de cada mes). ¡Cuando, diez meses después pones las fotos en hilera, el impacto visual es increíble!



1 día



12 semanas



16 semanas



20 semanas



24 semanas



28 semanas



32 semanas



36 semanas



259 días

# CAPÍTULO 2

## La nutrición en el embarazo vegano

**C**ariño, ¡estás creando una persona! No hay nadie ahí y luego... habrá una personita. Eso es algo que nunca se me va de la cabeza.

Está claro que para crear a ese magnífico ser humano tus necesidades dietéticas tienen que cambiar. Eso es tan cierto para las mujeres carnívoras como para las que se alimentan de verduras. Por favor, ten la seguridad de que una dieta vegana te proporcionará todo el espectro de nutrientes que necesitarás para conformar un nuevo ser en tu interior.<sup>8</sup> Tu trabajo es simplemente asegurarte de que estás haciendo lo posible por conseguir la cantidad suficiente de esos nutrientes, *justo como todas las demás mujeres embarazadas*.

---

8. American Dietetic Association. «Position Paper of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets». *Journal of the American Dietetic Association* 109.7 (2009): 1266-1282

**D-D-D-Descargo de responsabilidad:** ¿te he dicho que NO SOY DIETISTA? Es verdad. Soy una mujer que tan solo siente pasión por la salud y tiene una fuerte adicción a Internet. La información que presento aquí es muy estándar, y viene respaldada por nuestro dietista-nutricionista (estudió para ello durante muchos años). Sin embargo, debo descargarme de responsabilidades y enviarte a que consultes con tu propio profesional.

## Descripción nutricional: un panorama general

El embarazo es un auténtico carrusel de constantes cambios: hormonales, anatómicos... y emocionales. Pero en medio de esa locura, hay cosas importantes que puedes controlar. Tienes cuarenta semanas para desarrollar una forma de vida completamente funcional. A este bebé lo vas a crear tú desde cero, y debes asegurarte de que utilizarás los mejores ingredientes disponibles.

Hablemos de la energética. Tus necesidades calóricas aumentarán, según el trimestre, entre un 10 y un 20%. ¡Este no es momento de restricciones! En los primeros tres meses puedes tomar unas 100 calorías extras diarias. Puede que las náuseas matutinas le hagan la puñeta a tu estómago, pero haz todo lo posible para que la comida siga avanzando. Durante el segundo y el tercer trimestre, tus necesidades energéticas aumentarán de nuevo, ya ingerirás de 300 a 500 calorías más de tu estándar antes del embarazo. Pero recuerda: ¡eso significa 300 calorías de col rizada, y no 300 calorías de galletas!<sup>9</sup> Cuenta las calorías.

---

9. Davis, Brenda y Melina, Vesanto: *Becoming Vegan*. B. Summertown, Book Publishing Company, 2000.

Es importante ganar un peso correcto...<sup>10,11</sup> pero también lo es no estresarse por ello. Los expertos sugieren que el índice «normal» de ganancia de peso es el siguiente: de 12 a 16 kilos en mujeres que comienzan el embarazo con un IMC (índice de masa corporal) medio; de 13 a 18 kilos en mujeres con bajo peso; de 7 a 12 kilos para las que empiezan con exceso de peso. Pero, en realidad, éstas son sólo pautas. Cada mujer es diferente y cada cuerpo lleva el embarazo de manera distinta. Tú eres única, así que habla con el profesional que lleva tu embarazo para llegar a una meta específica en cuanto al aumento de peso.

Siempre que cumplas con tus necesidades energéticas tomando alimentos saludables y variados, podrás dar a luz a una criatura hermosa. Contrariamente a las leyendas urbanas, los estudios realizados muestran que las madres veganas bien alimentadas no dan a luz a niños más pequeños.<sup>12,13</sup> De hecho, una dieta vegana puede actuar de medida preventiva frente a ciertas complicaciones comunes en el embarazo, como, por ejemplo, la preeclampsia.

- 
10. Frasier, Abigail *et al.*: «Associations of Gestational Weight Gain with Maternal Body Mass Index, Waist Circumference, and Blood Pressure Measured After Pregnancy: the Avon Longitudinal Study of Parents and Children». *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93.6 (2011): 1285-1292. Web. 29 de junio de 2011.
  11. Davis, Brenda y Melina, Vesanto: *Becoming Vegan*. Summertown, Book Publishing Company. 2000.
  12. Tomas, J., y Ellis, F. R.: «The Health of Vegans During Pregnancy». *Proceedings of the Nutrition Society*. 36.1 (1977): 46A. Web. 16 de julio de 2011.
  13. Carter, J. P., *et al.*: «Preeclampsia and Reproductive Performance In a Community of Vegans». *Southern Medical Journal*, 80.6 (1987): 692-697. Web. 16 julio 2011.

sia.<sup>14</sup> Así que no dudes de tu dieta ¡Adelante, come verduras con orgullo!

«Pero, entonces, ¿de dónde sacas las proteínas?»

Ya lo habrás oído antes, pero prepárate, con el embarazo llega un nuevo coro del muy escuchado: «Pero, entonces, ¿de dónde sacas las proteínas?» (Mi respuesta: una sonrisa de oreja a oreja y un: ¡de las plantas!).

Ahora vamos a aclarar algo: por lo general, los estadounidenses estamos totalmente *sobreproteïnados*. Es decir, tendemos a tomar más proteínas de las necesarias y eso es probable que nos haga más mal que bien.<sup>15</sup> Así que no te abastezcas de barritas energéticas por el momento. Tendrás que tomar a partir de unos 65-70 gramos de proteína diarios,<sup>16</sup> y eso se consigue con facilidad sin tener que recurrir a terribles productos procesados.

El embarazo puede hacer que haya veganas que se vuelvan *proteïnoparanoicas* e intenten compensar las proteínas con un exceso de súper complementos y de extraños sustitutivos de la carne. Pero es mejor recurrir a las proteínas de una gran variedad de alimentos de verdad, como son las legumbres (judías, lentejas, guisantes), los cereales completos (elige lo integral en cosas como el pan y el arroz), los frutos secos (de todo tipo) y las semillas (las

---

14. Fung, Teresa T. *et al.*: «Low-Carbohydrate Diets and All-Cause and Cause-Specific Mortality». *Annals of Internal Medicine*, 153.5 (2010): 289-298. Web. 13 de julio de 2011.

15. Lappé, Frances Moore: *Diet for a Small Planet*. Nueva York, Ballantine Books. 1981 (revisado). 162. Print.

16. Davis, Brenda y Melina, Vesanto: *Becoming Vegan*. Summertown, Book Publishing Company. 2000.

de calabaza, sésamo, cáñamo, y girasol son especialmente nutritivas). Recuerda que todos los alimentos contienen los aminoácidos que componen las proteínas, y que cuando tomas frutas y verduras, éstos se acumulan rápidamente.

Detengámonos un momento para hablar de calidad. Existe un viejo y desafortunado mito que dice que debes invertir tu tiempo y energía en combinar cuidadosamente los vegetales para poder crear en cada comida unas proteínas «completas». Eso es simplemente falso.<sup>17</sup> No tienes que preocuparte en ir combinando proteínas. Tú sólo debes preocuparte por tomar a lo largo del día alimentos variados ricos en proteínas, el organismo hará el resto. Es pan comido. (Y judías, y frutos secos, y... ya te haces una idea).

Sin embargo, estás embarazada y quieres jugar a lo seguro, eso es comprensible. Si deseas asegurarte de que tus necesidades estén cubiertas, aquí tienes una lista de alimentos que te proporcionarán el nivel adecuado de cada uno de los nueve aminoácidos esenciales:

**amaranto - trigo sarraceno - semillas de chía -  
chlorella (algas verdes) - semillas de lino - semillas de  
cáñamo - levadura nutricional - avena - quinua - soja  
- espirulina (alga)**

Algunos de estos alimentos pueden parecer raros o exóticos, pero es fácil incorporarlos a la dieta diaria. Si no puedes encontrarlos en tu barrio (búscalos en las tiendas de productos naturales y en los herbolarios) los encontrarás en Internet. Prueba a tomar la chlorella o la espirulina con un batido de frutas, o bien con una sabrosa salsa (advertencia: comienza con poca cantidad,

---

17. «Are Intestinal Bacteria a Reliable Source of B<sub>12</sub>?» *Vegan Outreach*, 2011. Web 13 de julio de 2011. <[www.veganhealth.org/b12/int](http://www.veganhealth.org/b12/int)>

con poco se va lejos, y ten en cuenta que los alimentos adquirirán un tono verde intenso, lo cual a mí me parece muy divertido). Las semillas de chía, de lino y de cáñamo pueden añadirse a los batidos, espolvorearlas sobre las ensaladas, mezclarlas en salsas o con cereales, y también agregarlas a la masa de panes o de magdalenas. La linaza es el arma secreta de un panadero: 1 cucharada de harina de linaza de grano fino y 3 cucharadas de agua constituyen un sustitutivo perfecto del huevo. El cáñamo se vende en semillas (enteras), como leche o bebida vegetal (una excelente alternativa a la de soja) y también como proteína en polvo (busca que sea cruda). El trigo sarraceno es un seudocereal, con frecuencia se utiliza caliente, como los cereales de desayuno, y entonces se llama *kasha*. También se emplea molido, como harina, y con él se elabora pasta, panes y otros productos horneados (las creps o tortitas de trigo sarraceno son muy ricas). El amaranto y la quinua también son seudocereales, puedes usarlos en todas partes en lugar de arroz. La levadura nutricional es muy potente; para obtener más información, consulta la siguiente sección, bajo el apartado B<sub>12</sub>. La avena es fácil de tomar, bien sea en el desayuno, bien cocinada. ¿Sabías que una taza de harina de avena cocida tiene tanta proteína como un huevo de tamaño grande?<sup>18</sup> La soja está muy disponible, aproximadamente en unos mil millones de formas; ya hablaremos más de ello más adelante.

Resumiendo: siempre que satisfagas tus necesidades calóricas e incluyas la variedad suficiente de alimentos, es decir, no subsistas tan sólo con carbohidratos procesados, obtendrás las proteínas suficientes. Pero en caso de que sientas curiosidad, hay pági-

---

18. «Search the USDA National Nutrient Database for Standard Reference», USDA Agricultural Research Service. 2010. Web. 13 de julio de 2011. [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp)

nas web gratuitas que te permiten hacer un seguimiento de tus ingestas diarias de macro y micronutrientes. Eso puede ser muy útil para acabar con los temores y para identificar los problemas. Yo he visitado las páginas [www.sparkpeople.com](http://www.sparkpeople.com) y [www.nutritiondata.self.com](http://www.nutritiondata.self.com) con buenos resultados.

No todos los hidratos de carbono son iguales

Estuve a punto de no incluir esta sección. ¿Necesitas realmente que te diga que los cereales integrales sin procesar, como el arroz salvaje, la quinua y el mijo son alimentos excelentes para ti, y que los productos de trigo refinado, como los panes de sándwich, los *crackers* y las galletas, son pura basura? ¿Es necesario que te diga «¡Las dietas pobres en hidratos de carbono no son nutricionalmente apropiadas para un embarazo vegano!»? ¿Debo enfatizar las deficiencias de los azúcares simples, y dejar de lado el miedo a la fruta que lo acompaña? (Fructosa natural + fibra = perfecto). ¿Debo recordarte que perder tu valiosa aportación calórica diaria optando por alimentos pobres en nutrientes como las patatas fritas y los pasteles es una muy mala idea?

(Pero te aseguro que si los *crackers* son la única cosa que puedes mantener en el estómago durante el primer trimestre, no te preocupes, ¡estarás bien!).

¿Es necesario que te hable de todo esto? No, no lo creo.

La grasa está bien

Es probable que te hayas pasado la vida huyendo de ella, pero escucha, mami: ¡la grasa es tu amiga! Está claro que, al igual que

ocurre con los hidratos de carbono, no todas las grasas son iguales. Deja de lado todas las frituras, las grasas trans y cualquier cosa hidrogenada, así como cualquier aceite vegetal barato, como el de soja y el de maíz. Pero, por favor, acoge con cariño todas las grasas saludables; se las ha demonizado injustamente y ya es hora de que reconozcamos sus beneficios. Entre ellos se incluyen que proporcionan una mejor elasticidad y humedad de la piel (¡combaten las estrías!), que lubrican, que son digestivas (¡combaten la inflamación!), y, lo más importante: que facilitan la absorción de las vitaminas solubles en grasas (como la A, la D, la E, y la K). Las grasas son una parte importante de una dieta de embarazo bien planificada. Así que añade esto a la lista de las cosas buenas:

#### **aguacates - coco - nueces - aceitunas - semillas**

Son unos alimentos deliciosos y nutritivos, sacian y añaden riqueza a las comidas.

#### Vitamina B<sub>12</sub>

Entre todos los micronutrientes que preocupan a los veganos, la vitamina B<sub>12</sub> es el más controvertido y confuso. Echando un vistazo rápido, encontramos diversos consejos, a menudo contradictorios. Puedes oír desde:

*«Los productos de origen animal son la única fuente de B<sub>12</sub>, lo que demuestra que las dietas veganas no son naturales para los seres humanos».*

Hasta:

«Los seres humanos fabricamos en los intestinos nuestra propia  $B_{12}$ , por lo tanto no necesitamos obtenerla de la alimentación».

Y también encontrarás todos los criterios intermedios posibles. Pero ya sabes lo que se dice de las opiniones...

Es terrible la cantidad de desinformación que hay por ahí y, francamente, eso perjudica más que ayuda. Así que echemos un vistazo a los hechos para poder aclarar algunas cosas:

- La vitamina  $B_{12}$  es del todo fundamental para mantener tus funciones metabólicas y para el desarrollo del bebé. ¡La necesitas!
- **La vitamina  $B_{12}$  está formada por bacterias:** está presente en los alimentos de origen animal porque las bacterias viven en estos animales y en sus secreciones. Esto significa que todos nosotros, ya seamos omnívoros o veganos, **obtenemos nuestra vitamina  $B_{12}$  de las bacterias.**
- No hay alimentos veganos fiables que contengan de manera natural suficiente cantidad de vitamina  $B_{12}$ .<sup>19</sup> POR FAVOR, NO CREAS A LA GENTE LOCA QUE SUELE PUBLICAR CUALQUIER COSA EN INTERNET. No puedes obtener vitamina  $B_{12}$  *fiable y segura* en: algas marinas, algas, levadura de panadería (levaduras de pan), champiñones, *tempeh*, alimentos fermentados, salvado, brotes, verduras, «productos de cultivo biológico», o «simplemente no lavando la verdura».

---

19. Davis, Brenda y Melina, Vesanto: *Becoming Vegan*. Summertown, Book Publishing Company, 2000.

- Tenemos bacterias que viven en nuestros intestinos (¡benditas sean!) y fabrican B<sub>12</sub>. PERO –y aquí el pero es bien grande–, viven en el tracto digestivo, demasiado lejos para que podamos absorber la vitamina B<sub>12</sub>. Las bacterias la fabrican, pero nosotros las defecamos enseguida.<sup>20</sup>
- Es cierto que la mayoría de los adultos almacenamos vitamina B<sub>12</sub>, que la acopiamos con la ingesta habitual, pero esto no significa que no necesitemos una fuente externa adicional. En primer lugar, todos somos diferentes y cada uno de nosotros almacena esta vitamina de manera distinta. Es posible quemar las reservas rápidamente, sin darse cuenta. En segundo lugar, el feto no tiene vitamina B<sub>12</sub>. Los estudios recientes muestran que la B<sub>12</sub> almacenada no está disponible para el feto, y sólo la B<sub>12</sub> dietética puede ser transferida a él o a la leche materna.<sup>21</sup>

Es una buena idea que cuando te quedes embarazada controles el nivel de B<sub>12</sub> que tienes. Tu vitamina prenatal deberá contener la ingesta diaria recomendada (IDR) o más, pero muchos veganos optan por añadir a su dieta un suplemento específico (yo lo hice, al igual que la mayoría de las mamás con las que hablé). Además, puedes incorporar en las comidas alimentos que contengan la B<sub>12</sub>. Estos incluyen: cereales enriquecidos, todos los sustitutos de carnes y lácteos, y muchas (no todas) levaduras nutricionales.

---

20. «Are Intestinal Bacteria a Reliable Source of B12?» *Vegan Outreach*, 2011. Web 13 de julio de 2011. <[www.veganhealth.org/b12/int](http://www.veganhealth.org/b12/int)>

21. Davis, Brenda y Melina, Vesanto: *Becoming Vegan*. Summertown, Book Publishing Company, 2000.

## **Todo sobre la levadura nutricional**

La levadura nutricional, conocida cariñosamente en Estados Unidos como «nooch»<sup>22</sup> por quienes la adoran, entre ellos los veganos, es uno de esos alimentos raros con muchísimos admiradores. Técnicamente es una levadura «desactivada», y en la práctica es una cosa mágica que crea sorprendentes patés, salsas y aderezos. Su sabor recuerda al queso o a las nueces. Es extraordinariamente rica en proteínas (8 gramos en 2 cucharadas) y vitamina B, lo que la hace perfecta para el período de embarazo. Muchas de las marcas que existen (no todas, así que fíjate bien) están enriquecidas con la siempre escurridiza vitamina B<sub>12</sub>. Así que pruébala. Puede que al principio no te guste, he oído decir de su sabor que es eso que llaman gusto adquirido. Como lo es la cerveza y Tom Waits. Hay sabores que merecen mucho la pena adquirirlos, ¿verdad?

Para un análisis exhaustivo de la vitamina B<sub>12</sub> en lo que respecta a los veganos, lee esta reseña del dietista y nutricionista Jack Norris sobre el tema: [www.veganhealth.org/articles/vitaminb12](http://www.veganhealth.org/articles/vitaminb12)

## Calcio

Todos hemos oído decir que el calcio es vital durante el embarazo. Ayuda a conformar los huesos y los dientes, y también desempeña un papel crítico en muchas funciones metabólicas. Su

---

22. *Nooch* no significa nada en concreto, es una de esas palabras comodín que puede significar simplemente lo que el contexto marque. (*N. de la T.*)

«ingesta adecuada recomendada» durante el embarazo se sitúa en 1000 mg/día. Sinceramente, creo que cumplir con ese objetivo puede ser un tanto complicado dependiendo de la dieta que tomes. Recuerda que la vitamina D<sup>23</sup> facilita la absorción del calcio, así que toma alimentos ricos en calcio y también enriquecidos con vitamina D. Llena tu depósito de vitamina D con un revuelto de tofu, o come tus verduras bajo la luz del sol. (Es una broma, la cosa no funciona sí, aunque estoy segura de que es una buena forma de pasar la tarde).

Hay una serie de factores que contribuyen a la pérdida de calcio. El exceso de sodio y de proteínas elimina el calcio del cuerpo.<sup>24</sup> Demasiada cafeína<sup>25</sup> y demasiado alcohol <sup>26</sup> pueden también afectar a la retención de calcio. Las verduras son una gran fuente de calcio, pero las que tienen un alto contenido de ácido oxálico (espinacas, las hojas de la remolacha y las acelgas) no se deben considerar fuente de calcio, ya que el mineral está ligado al compuesto.

- 
23. Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D and Fluoride*. Washington, DC, National Academy Press. 1997. Web. 13 de julio de 2011 .
  24. Weaver, C. M., *et al.*: «Choices for Achieving Adequate Dietary Calcium with a Vegetarian Diet», *American Journal Clinical Nutrition*, 70:3. (1999): 543S-548S. Web. 13 de julio de 2011.
  25. Massey, L. K, y Whiting, S. J.: «Caffeine, Urinary Calcium, Calcium Metabolism, and Bone». *Journal of Nutrition*, 123:9 (1993): 1611-1614. Web. 13 de julio de 2011.
  26. Hirsch, P. E., y Peng, T. C.: «Effects of Alcohol on Calcium Homeostasis and Bone», Anderson, John J. B. y Sanford, C. Garner: *Calcium and Phosphorus in Health and Disease*. Boca Raton, FL,: CRC Press. (1996): 289-300. Web. 13 de julio de 2011.

Existe un *meme* de Internet muy común entre los veganos que dice algo así como:

«Las proteínas de origen animal acidifican el cuerpo y un entorno ácido acaba con el calcio de los huesos. El exceso de proteínas conduce también a la pérdida de calcio. Así pues, dado que los veganos no ingieren proteínas animales y generalmente comen menos proteínas, no necesitan tanto calcio».

Esto es una falacia lógica. Sí, hay algo de verdad en ella, pero la evidencia científica NO respalda esa conclusión. Punto final. Así que, por favor, no creas que los veganos necesitan menos calcio.

Tu vitamina prenatal incluirá calcio, pero sólo una parte de lo que necesitas (entre un 15 y un 40 %). Así que tu objetivo será incluir diariamente de 6 a 8 porciones de alimentos ricos en calcio.

Como, por ejemplo:

**almendras - judías cocidas - frijoles - melaza de caña  
- col china - brócoli - tofu con calcio - garbanzos -  
berzas - higos - leches vegetales enriquecidas - zumo  
de naranja enriquecido - kale - hojas de mostaza -  
alubias - quingombó - algas marinas - semillas de  
sésamo (sin cáscara) y tahini (elaborado sólo  
con semillas de sésamo sin cáscara) - tempeh -  
hojas de nabo**

Aquí tienes unos trucos sencillos para aportar calcio a tu dieta habitual:

- Añade a tu avena una cucharada de melaza de caña. Al principio te puede parecer un poco fuerte; comienza con una cucharadita y ve aumentando la cantidad poco a poco.
- Elige siempre tofu con sulfato de calcio, en lugar de *nigari*. Estará indicado en el paquete. También puedes verificar el contenido en calcio en la información nutricional de la etiqueta; el tofu con contenido en calcio contiene entre un 20 y un 30 % por porción.
- Toma un puñadito de almendras e higos, y guárdalo en el bolso, es un bocadillo de proteínas / grasas / carbohidratos bien equilibrado, fácil de transportar, y ¡muy rico en calcio!
- El *hummus* es como un doble revés, porque contiene garbanzos y *tahini*. Sin embargo, debes tener en cuenta que la mayoría de los *tahini* están elaborados con semillas de sésamo descascarilladas, las cuales contienen mucho menos calcio. Lo mejor es comprar *tahini* de sésamo crudo o prepararlo a partir de semillas crudas y elaborar tu propio *hummus*. Consume más calcio usándolo como salsa para el brócoli al vapor y la col china. El *hummus* también puede diluirse con agua y usarse como aderezo para ensaladas o verduras cocidas. Si te aburres del *hummus* de garbanzos estándar (¡blasfemia!), sustituye los garbanzos por frijoles blancos o negros, ricos en calcio. Con las dos variantes tendrás un *hummus* verdaderamente riquísimo.
- ¡Aprende a amar las verduras! Son excelentes salteadas en aceite de oliva y salsa de soja, y con cebolla roja caramelizada como guarnición. O fríelas en aceite de sésamo y acompáñalas con un poco de *tempeh* o tofu. Pruébalas al vapor con una pizca de sal y de levadura nutricional. O, si estás loca como yo, prueba la col rizada con aguacate: es una ensalada increíblemente buena y seguro que te gustará. Si quieres más infor-

mación, el Instituto Nacional de Salud proporciona una hoja informativa bastante completa sobre el calcio: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/calcium/>

## Vitamina D

¡Oh, querida D!, vitamina de moda de nuestra generación. Probablemente hayas escuchado hablar de ella y del aluvión de las recientes investigaciones que se han realizado sobre ella. Ahora sabemos que la vitamina D es inestimable para la absorción de calcio (su deficiencia conduce al raquitismo, especialmente en los niños) y que es esencial para el sistema inmunológico. La dosis diaria recomendada es de unas miserables 600 UI (unidades internacionales). No voy a decirte qué hacer, pero debo confesar alegremente que me tomé 1200 UI en el verano de mi embarazo y 2400 UI en el otoño-invierno.

La vitamina D puede ser un poco complicada para los veganos, ya que se presenta de dos formas distintas. La D<sub>2</sub>, llamada *ergocalciferol*, deriva de fuentes no animales; es vegana. La D<sub>3</sub>, llamada *colecalfiferol*, proviene exclusivamente de animales, y no es vegana. La vitamina D se produce a través de la radiación solar, ya sea la luz natural o artificial. La vitamina D<sub>2</sub> se crea a partir de la irradiación de las levaduras. Podemos tomar vitamina D<sub>2</sub> como suplemento, nuestro organismo se encargará de convertirla en su forma utilizable (D<sub>3</sub>).<sup>27</sup> Existen investigaciones que avalan que

---

27. Holick, Michael F. *et al.*: «Vitamin D<sub>2</sub> Is as Effective as Vitamin D<sub>3</sub> In Maintaining Circulating Concentrations of 25 Hydroxyvitamin D». *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 93:3 (2008): 677-681. Web. 13 de julio de 2011.

tomar vitamina D<sub>2</sub> es aproximadamente un 60 % tan efectivo como tomar directamente la D<sub>3</sub>.<sup>28</sup>

Todos los animales crean vitamina D<sub>3</sub>, cosa que también hacemos los seres humanos cuando nos exponemos al sol. Algunas autoridades sanitarias insisten en que necesitamos tomar vitamina D por medio de la luz solar, mientras que otras difieren de ello. Yo durante el embarazo confié en tomar la vegana D<sub>2</sub>. Si deseas revisar la bibliografía médica sobre esta vitamina, aquí encontrarás parte de ella: [www.veganhealth.org/articles/bones#d2d3](http://www.veganhealth.org/articles/bones#d2d3)

¡Infórmate y decide!

En la actualidad, la mayoría de las vitaminas prenatales incluyen vitamina D. Y son muchos los alimentos «veganos» que están enriquecidos con D<sub>2</sub>, como las «carne y los lácteos» alternativos. Recientemente, los alimentos «regulares» como los cereales y el zumo de naranja contienen una dosis de vitamina D. Pero ten cuidado, hay muchas empresas que añaden la vitamina D<sub>3</sub> y ¡de repente tu zumo de naranja ya no es vegano! Siempre, siempre, lee cuidadosamente las etiquetas, y recuerda: «Soy vegano, ergo tomo la vitamina D<sub>2</sub>».

Entre otras fuentes de vitamina D se encuentran las setas (en muy poca cantidad, no las uses como tu única fuente) y, por supuesto, el sol. Trata de tomar el sol durante 15 o 30 minutos al día sin crema solar, pero recuerda que hay ciertas variables, como el color de la piel, la edad y el lugar donde una vive, que determinan la cantidad de vitamina D que realmente se sintetiza. No es

---

28. Davis, Brenda y Melina, Vesanto: *Becoming Vegan*. Summertown, Book Publishing Company, 2000. 137. Print.

aconsejable utilizar la luz solar como única fuente de vitamina D, especialmente durante el embarazo.<sup>29</sup>

## Folato (ácido fólico)

Desde el principio del embarazo, el folato desempeña un papel clave en el desarrollo del feto, y es la vitamina más comúnmente asociada a él. La dosis diaria recomendada es de 400 mcg antes del embarazo y 600 mcg durante éste. Afortunadamente, éste es un campo donde los veganos tenemos ventaja, ya que tendemos a obtener mucho más folato que los omnívoros.<sup>30</sup> Así que relájate un poco en este tema; tu vitamina prenatal, la que debes empezar a tomar incluso antes de quedarte embarazada, tendrá un nivel alto. Y toma nota de los siguientes alimentos que te mantendrán en un buen nivel:

**espárragos - aguacates - garbanzos - pomelos - hojas  
verdes - lentejas - zumo de naranja - quingombó -  
judías pintas - espinacas - semillas de girasol -  
alimentos integrales**

El solo hecho de pasar de tomar productos elaborados con harina blanca a tomar pan integral (panes, pastas, tortillas, galletas)

---

29. Heaney, Robert P. *et al.*: «Human Serum 25- Hydroxycholecalciferol Response to Extended Oral Dosing with Cholecalciferol». *The American Journal of Clinical Nutrition*, 77:1 (2003): 204-210. Web. 13 de julio de 2011.

30. Haddad, E. H. *et al.*: «Dietary Intake and Biochemical, Hematological, and Immune Status of Vegans Compared with Non vegetarians», *The American Journal of Clinical Nutrition*. 70:3 (1999): 586S-593S. Web. 16 de julio de 2011.

te aportará una gran cantidad de beneficios para la salud, además de un incremento en ácido fólico.

## Hierro

### «¿Cómo puedes tener suficiente hierro sin comer carne?»

No hay que tomarse a la ligera una situación grave, y una anemia por falta de hierro es un problema común en el embarazo, pero hay que ver lo mucho que se asustan algunas personas con el tema del hierro. Puesto que el hierro hace su trabajo en la sangre, entonces la única forma de conseguirlo será ¿en la sangre?

Durante el embarazo, el volumen de sangre aumenta (junto con el resto de tu cuerpo), y con ella también lo hace la necesidad de glóbulos rojos. Eso, a su vez, incrementa la necesidad de hierro. Pero el embarazo hace también que se maximice la absorción de hierro.<sup>31</sup> ¡El cuerpo de la mujer es extraordinario! Pero aun así, es importante vigilar su ingesta. Las reservas bajas de hierro están asociadas al parto prematuro y al bajo peso al nacer.<sup>32, 33</sup>

La dosis de hierro diaria recomendada se duplica durante el embarazo a 30 mg/día. No todas las vitaminas prenatales inclu-

- 
31. Whittaker, Paul G., *et al.*: «Iron Absorption During Normal Human Pregnancy: a Study Using Stable Isotopes». *British Journal of Nutrition*, 65 (1991): 457-463. Web. 13 de julio de 2011.
  32. Sholl, T. O., *et al.*: «Anemia vs. Iron Deficiency: Increased Risk Of Preterm Delivery In a Prospective Study», *The American Journal of Clinical Nutrition*, 55 (1992): 985-988. Web. 16 de julio de 2011
  33. Cogswell, Mary E., *et al.*: «Iron Supplementation During Pregnancy, Anemia, and Birth Weight: a Randomized Controlled Trial». *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78.4 (2003): 773-781. Web. 16 de julio de 2011.

yen hierro, así que asegúrate de que las que tú tomes sí lo hagan. Esto es especialmente importante a partir del segundo trimestre. El riesgo de falta de hierro aumenta a medida que avanza el embarazo, y es algo muy común en el tercer trimestre (esto se aplica tanto a las omnívoras como a las veganas). Así que asegúrate de tomar mucho hierro por medio de alimentos ricos en él como son:

**frijoles negros - melaza - anacardos - garbanzos -  
hojas de color verde oscuro - lentejas - judías pintas -  
patatas (especialmente las pieles) - semillas  
de calabaza - quinua - habas de soja -  
semillas de girasol**

Aquí tienes algunas maneras fáciles de maximizar la ingesta de hierro:

- Toma siempre el hierro acompañado de vitamina C (gajos de naranja con verduras o ensaladas, o pimientos con alubias) para aumentar su absorción.
- Utiliza utensilios de cocina de hierro fundido, eso hará que aumente el contenido en hierro en todo lo que prepares en ellos.

### **Anécdota personal**

Como les sucede a tantas otras mujeres, en el tercer trimestre del embarazo mis reservas de hierro cayeron en picado. Lo solucioné añadiendo una cucharada de melaza de caña a mi desayuno rutinario (te acostumbras enseguida). Funcionó a la perfección para recuperarme, y me imagino que también funciona como me-

didada preventiva. Y, aparte de eso, comencé a dejar que mi hijo, a partir de los 6 meses de edad, «limpiara» a lametones mi cuchara de melaza. Y nunca sufrió la falta de hierro tan común en los niños pequeños.

## Zinc

El zinc se pasa a menudo por alto en el embarazo, pero creo que merece la pena hablar de él. Se trata de un metal importante para la división celular y la construcción del ADN, ayuda a la actividad de las enzimas, es parte clave del funcionamiento del sistema inmunológico y actúa en muchos otros procesos metabólicos esenciales. Pero las mujeres embarazadas (independientemente de la dieta que sigan) rara vez cumplen con la dosis diaria recomendada: 15 mg/día durante todo el embarazo. Asegúrate de que entre las vitaminas que tomas haya una buena dosis de zinc, pues no todas lo contienen. Además, trata de incluir en tu dieta una variedad de alimentos ricos en este mineral.

Aquí tienes unos cuantos:

**almendras - anacardos - garbanzos - lentejas - mijo -  
miso - semillas de calabaza - semillas de girasol - soja  
(incluido el tofu) - tahini - tempeh - germen de trigo**

El zinc se asimila mejor tomando brotes, alimentos remojados, tostados, fermentados y cultivados. Esto se debe a que durante esos procesos se descomponen los fitatos (ácido fítico) que, de lo contrario, se unirían al mineral. Así que para maximizar tu ingesta de zinc haz lo siguiente: