



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2328>

Ciencias de la salud  
Artículo de investigación

*Impacto del Veganismo y Vegetarianismo en Embarazo*

*Impact of Veganism and Vegetarianism on Pregnancy*

*Impacto do Veganismo e do Vegetarianismo na Gravidez*

Liricis Yamara Zambrano-Loor<sup>I</sup>

[liricisyamara@hotmail.com](mailto:liricisyamara@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-6029-6101>

Ángela Rosa Briones-Mera<sup>II</sup>

[angela.briones@utm.edu.ec](mailto:angela.briones@utm.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-2233-3688>

Mónica Patricia Mastarreno-Cedeño<sup>III</sup>

[monica.mastarreno@gmail.com](mailto:monica.mastarreno@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-3572-7958>

Narcisa Paulina Briones-Bermeo<sup>IV</sup>

[narpauli2011@hotmail.com](mailto:narpauli2011@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-0599-8239>

**Correspondencia:** [liricisyamara@hotmail.com](mailto:liricisyamara@hotmail.com)

\***Recibido:** 30 de Agosto de 2021 \***Aceptado:** 15 de Septiembre de 2021 \* **Publicado:** 12 de Octubre de 2021

- I. Licenciada en Enfermería, Magister en Emergencias Médicas. Profesora Auxiliar Tiempo Completo, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- II. Licenciada en enfermería, Mg en Profesora Auxiliar Tiempo Completo, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- III. Licenciada en Enfermería, Magister en docencia universitaria, Profesora Auxiliar Tiempo Completo, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- IV. Licenciada en Enfermería, Magister en Emergencias Médicas, Profesora Auxiliar Tiempo Completo, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.

## Resumen

La dieta es un factor altamente importante durante la época gestacionaria dado que aparte de los cambios fisiológicos que presenta una mujer, es de vital importancia que ingiera la cantidad necesaria de nutrientes con el fin de garantizar un correcto desarrollo fetal y así dar un buen estado de salud al neonato. La OMS busca la salud de ambos mediante una dieta equilibrada y ejercicio constante (11), e invita a la disminución de consumo de carnes procesadas dado que aumenta la probabilidad de padecer cáncer (14).

El objetivo de este estudio es analizar el impacto que tiene en el embarazo la dieta vegana y la dieta vegetariana, en comparación al consumo de carne estándar. Esto medido en el peso de la progenitora y el peso de nacimiento del niño.

Esto se logrará a través de una investigación de carácter bibliográfico, descriptiva analítica de varias fuentes presentes en revistas, libros y artículos publicados en espacios confiables como SciELO y Google Académico.

Los resultados mostraron que, aplicado de forma corriente y consciente tanto la dieta vegana y la vegetariana no presentan diferencias importantes en relación al grupo consumidor de carne. No obstante, aparece una pequeña deficiencia de calcio, vitaminas B12 y B9 que debe ser tratada con suplementos alimenticios a fin de evitar en general problemas óseos y de peso en el neonato.

**Palabras claves:** Peso corporal; embarazo; vegano; vegetariano; consecuencias.

## Abstract

Diet is a highly important factor during the time it would manage given that apart from the physiological changes that a woman presents, it is vitally important that she ingest the necessary amount of nutrients in order to guarantee correct fetal development and thus give a good state of health to the newborn. The WHO seeks the health of both through a balanced diet and constant exercise (11), and encourages a reduction in the consumption of processed meats since it increases the probability of suffering from cancer (14).

The objective of this study is to analyze the impact that the vegan diet and the vegetarian diet have on pregnancy, compared to the consumption of standard meat. This measured in the weight of the mother and the birth weight of the child.

This will be achieved through a bibliographic, descriptive analytical research of various sources present in journals, books and articles published in reliable spaces such as SciELO and Google Scholar.

The results showed that, when applied in a common and conscious way, both the vegan and vegetarian diets do not present important differences in relation to the meat consuming group. However, there is a small deficiency of calcium, vitamins B12 and B9 that must be treated with food supplements in order to generally avoid bone and weight problems in the newborn.

**Keywords:** Body weight; pregnancy; vegan; vegetarian; consequences.

## Resumo

A dieta é um fator de grande importância durante o tempo que ela conseguiria, pois além das alterações fisiológicas que a mulher apresenta, é de vital importância que ela ingira a quantidade necessária de nutrientes para garantir o correto desenvolvimento fetal e assim proporcionar um bom estado de saúde. saúde para o recém-nascido. A OMS busca a saúde tanto por meio de uma alimentação balanceada quanto de exercícios constantes (11), e incentiva a redução do consumo de carnes processadas, pois aumenta a probabilidade de câncer (14).

O objetivo deste estudo é analisar o impacto que a dieta vegana e a dieta vegetariana têm na gravidez, em comparação com o consumo de carne padrão. Isso medido no peso da mãe e no peso ao nascer da criança.

Isso será feito por meio de uma pesquisa bibliográfica descritiva analítica de diversas fontes presentes em periódicos, livros e artigos publicados em espaços confiáveis como o SciELO e o Google Scholar. Os resultados mostraram que, quando aplicadas de forma comum e consciente, tanto a dieta vegana quanto a vegetariana não apresentam diferenças importantes em relação ao grupo consumidor de carnes. No entanto, existe uma pequena deficiência de cálcio, vitaminas B12 e B9 que deve ser tratada com suplementos alimentares para evitar problemas ósseos e de peso no recém-nascido.

**Palavras-chave:** Peso corporal; gravidez; vegano; vegetariano; consequências.

## Introducción

Existe una basta cantidad de factores que deben ser vigilados durante las etapas gestionarias del ser humano, desde enfermedades hereditarias hasta frecuencia en el consumo de agua, todos tienen un impacto innegable en el desarrollo fetal y en la posterior salud del neonato. Uno de los comportamientos que deberían vigilarse es la preferencia dietética de la gestora, debido a que durante los últimos años se ha vinculado al veganismo y vegetarianismo con una vida más sana, se ha observado un aumento del 300% en la población que se considera vegana dentro de los Estados Unidos (10). Este comportamiento ha empezado a presentarse en países en vías de desarrollo en los que es posible encontrar problemas de carencia de nutrientes y vitaminas, posiblemente consecuencia de cambios bruscos y mala administración alimenticia.

Pese a esto, es claro el impacto positivo que una dieta baja en grasa, como el veganismo, tiene sobre el cuerpo. En general el consumo de frutas, vegetales y una cantidad mayor de fibra lleva a la reducción de factores de riesgo por enfermedades cardíacas y un Índice de Masa Corporal (IMC) inferior (13) además, de ayudar a prevenir diabetes tipo dos e incluso el cáncer (9) Por otro lado, disminuir el consumo cárnico ha demostrado múltiples beneficios como lo son disminución considerable de colesterol LDL (Low density lipoprotein) o colesterol malo, menor probabilidad de padecer úlceras gástricas producto de una gastritis por alta ingesta de carne, menos retención de fluidos por una ingesta menor de sal lo que lleva a evitar enfermedades a nivel cardiovascular como lo es la hipertensión.

El embarazo como proceso anatómico fisiológico debe ser constantemente vigilado en una amplia gama de aspectos, pues cambios como el desplazamiento de órganos del sistema digestivo y la propia vejiga; o como no la repentina tensión que articulaciones, músculos y huesos enfrentan conforme el feto gana tamaño y peso durante las distintas etapas de crecimiento; nuevos comportamientos son adoptados como lo es la somnolencia y constante necesidad de ingerir comida pese a que su tracto digestivo cuenta con menos espacio. La ganancia de peso y porcentajes grasos corporales son comúnmente controlados ayudándonos del IMC. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 150 minutos a la semana de actividades aeróbicas de intensidad moderada (11) disminuyendo así riesgos de preclamsia, hipertensión y diabetes gestacional y problemas a nivel

metabólico, como lo es la pobre absorción de nutrientes, mismos que podrían afectar el desarrollo embrionario.

## **Metodología**

Para este trabajo se ha usado la revisión bibliográfica acerca de la temática de interés a través de la investigación de carácter bibliográfico y descriptivo sobre fuentes que consisten en artículos, revistas y libros, junto a investigaciones de alta confianza. De estos, una amplia mayoría ha sido exhaustivamente revisados a fin de garantizar la relación en esta nuestro objetivo, y para gozar de un punto de vista particularmente amplio se ha optado por escoger trabajos de alrededor del mundo entero, y cuya publicación haya sido durante el 2010 o años posteriores, esto con el fin de contar con un contexto mundial actual y no caer en divagaciones o ambigüedades culturales, así que este documento cuenta con relevancia.

Cabe mencionar, que se aclararan términos usando páginas fiables como ScieELO, y publicaciones presentes en la confiable plataforma de Google Académico, y por supuesto organizaciones como la OMS (Organización Mundial de la Salud).

## **Variables**

### **Variable Dependiente**

Peso corporal: Descrito como el parámetro de naturaleza cuantitativa con el que se elabora la evaluación del desarrollo, crecimiento y estado de salud-nutricional del sujeto de estudio.

### **Variable independiente**

Embarazo: Período que inicia con la fecundación del óvulo por un espermatozoide (creación del cigoto), pasa con el desarrollo fetal y culmina con el nacimiento del nuevo ser.

### **Variable interdependiente**

Efectos postnatales: Término que busca describir cualidades con las que nace el bebé en cuanto estado de salud, así como la lactancia y cualquier característica que esta posea favorable o no.

## **Tipos de estudio**

Fueron utilizados distintos tipos de estudio a fin de realizar esta indagación bibliográfica.

### **Descriptivo**

Mediante observación, análisis, comprobación e interpretación se logró la recolección de datos relevantes en relación al estudio.

### **Inductivo – deductivo**

Cada cara de la temática fue analizada a fin de luego armar una idea general a forma de conclusión, para conseguir esto fueron hechos análisis de cada variable puesta en el caso, para, a posteriori con la debida fundamentación, proceder a encontrar la solución de la problemática y de esta forma alcanzar una conclusión acorde.

### **Analítico – sintético**

Fue usado en la exégesis y análisis de la información obtenida, de forma que todos los datos fueron correctamente interpretados y sintetizados para conseguir una excelente comprensión, al igual que dejar en relevancia, de los aspectos fundamentales.

### **Técnicas**

#### **Análisis de contenido**

Para el avance de este trabajo fue necesaria la técnica de análisis de contenido con la meta de evaluar los documentos acerca del problema desarrollado.

#### **Criterios De Inclusión**

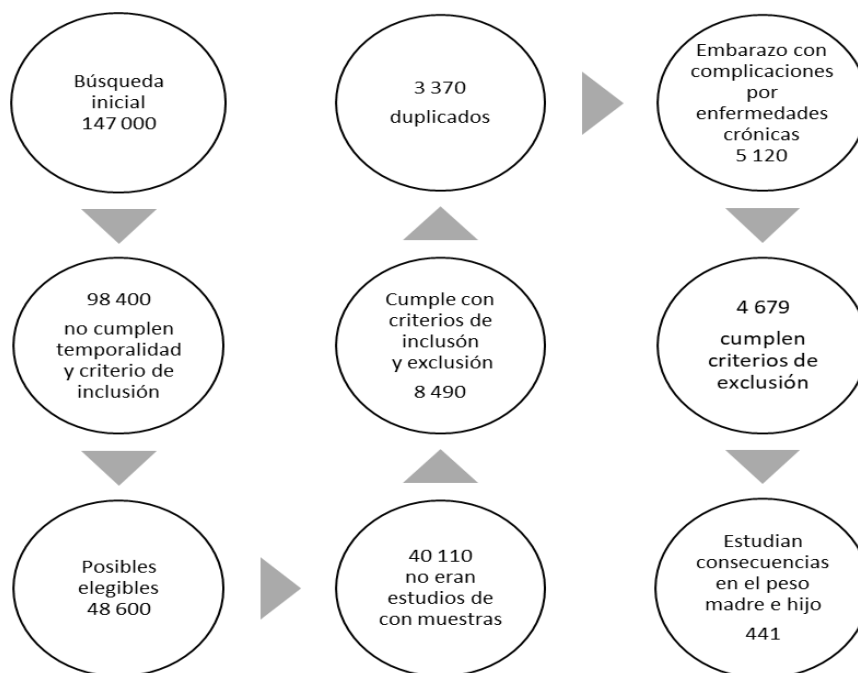
Primigesta o múltipara con embarazo con una edad superior a 32 semanas; primer control prenatal antes de la semana de gestación número 12 con control prenatal que abarque más de tres citas.

#### **Criterios De Exclusión**

- Embarazo con claras complicaciones por enfermedades crónicas o derivadas del mismo.
- Uso de sustancias que abarcan desde el tabaco, alcohol o sustancias psicotrópicas que tendrán impacto en el peso del neonato.
- Historial de variables incompleto, o carencia de alguna de las variables.

**Ilustración 1:** Algoritmo

Impacto del Veganismo y Vegetarianismo en Embarazo



**Tabla 1:** Análisis objetivo IBM mujeres embarazadas

Categoría del IMC	Ganancia total recomendada (kg)
Bajo (IMC <19,8)	12,5-18
Normal (IMC= 19,8-26,0)	11,5-16,0
Sobrepeso (IMC= 26,1-29,0)	7,0-11,5
Obesas (IMC >29)	6,0

**Tabla 2:** Análisis objetivo peso neonato

Peso bajo	Peso promedio	Peso alto
2,5 kg>	2,5 kg- 4 kg	4 kg<

**Tabla 3:** Verificación con técnica prisma

Autor	Muestra	Objetivo	Resultado
Avnon, T et al. (2021)	273	Determinar el efecto de una dieta vegana materna sobre el resultado del embarazo.	La incidencia de parto prematuro fue similar en todos los grupos. Los veganos tenían un peso al nacer más bajo en comparación con los lacto-ovo-vegetarianos y con los omnívoros. Los veganos también tuvieron un aumento de peso gestacional medio más bajo.

### Impacto del Veganismo y Vegetarianismo en Embarazo

Sandulo F et al. (2018)	55	Comparar los parámetros antropométricos al nacer de tres grupos de niños distinguidos según el patrón dietético seguido por sus madres durante el embarazo.	El peso al nacer de los hijos de las madres veganas es menor que el de los hijos de las madres omnívoras. No ha surgido ninguna diferencia significativa de la comparación de la longitud, la circunferencia craneal y el IMC al nacer entre los tres grupos.
Roman P et al. (2014)	555	Evaluar cualquier diferencia de peso al nacer entre los bebés nacidos de mujeres que siguieron un patrón dietético diferente y evaluar la prevalencia de bajo peso al nacer entre estos tres grupos de bebés.	La diferencia entre el peso medio entre los lactantes de los diferentes grupos de dieta no fue estadísticamente significativa. De manera similar, la diferencia entre los porcentajes de niños nacidos con bajo peso al nacer no fue estadísticamente significativa
Kesary Y et al. (2020)	1419	Se busca explorar la asociación de las dietas vegetarianas-veganas y los resultados del embarazo.	La dieta vegana materna durante el embarazo se asoció con un percentil de peso al nacer más bajo en comparación con los omnívoros. Un ajuste adicional para el IMC mostró asociaciones similares, pero no significativas para grupo con bajo peso al nacer y alto peso en comparación con el grupo omnívoro.

## Discusión

La declaración por parte de la OMS en el 2015 con respecto al consumo de carne procesada y ciertos tipos de cáncer dejó en claro que la disminución en la cantidad ingerida de carne de dicho tipo era aconsejable para disminuir la probabilidad de contraer la temible enfermedad. En cuanto al veganismo, la OMS no ha publicado ningún material en favor suyo o en su contra, lo más probable es que ello se deba, entre factores sociales como costumbres y religión, a que no hay hasta el momento un estudio que avale la prohibición parcial o completa en la ingesta de carnes.

Durante la historia de la medicina moderna el sobrepeso ha ido, si bien no como única causa, de la mano de las enfermedades comunes citando como ejemplo la hipertensión arterial o la gastritis. Y es que en grupos más vulnerables como lo son las mujeres en período de gestación una incorrecta nutrición conllevará problemas más graves y delicados tanto a la madre como al futuro neonato.

Una alternativa que muchas madres eligen en la última década se trata del veganismo, o en su defecto, el vegetarianismo. Ambas tienen como principal característica el abandono de la carne dentro de la dieta, siendo un poco más radical el veganismo dado que productos diarios como lo son los huevos y los lácteos son dejados por igual. Ello tiene como resultado una disminución considerable en el



## Impacto del Veganismo y Vegetarianismo en Embarazo

---

consumo de ácidos grasos saturados e insaturados, colesterol de baja densidad (también llamado LDL o colesterol malo) y mejoras considerables en cuanto a colesterol general en sangre y la muchas veces deseada pérdida de peso. Además, tanto la dieta vegana como la vegetariana tienen una gran capacidad para deshacerse del peso no deseado por la baja ingesta calórica y menos probabilidad de contraer cáncer a través del consumo de alimentos procesados como embutidos.

No obstante, varios estudios han demostrado que, a pesar de sus beneficios, tanto el veganismo como el vegetarianismo presentan problemas para incluir el consumo de la vitamina B12 y B9 misma que cumple un papel muy importante en la síntesis del ADN, proteínas y lípidos, además la carencia de vitamina B12 puede llevar a problemas como anemia perniciosa, aclorhidria y daño ileal. Además, en países como India donde aproximadamente un quinto de la población se considera a sí mismos como vegetarianos por motivos religiosos (6), y tienen un alto índice de debilidad ósea entre sus neonatos. (6) Esto debido a que, en países en vías de desarrollo, el vegetarianismo podría ser incorrectamente practicado, y la dieta vegetariana podría necesitar de porciones suplementarias de calcio y vitamina B12, cosa que curiosamente no pasa en países desarrollados como Estados Unidos y Reino Unido se tiene más en cuenta la conciencia y la preocupación por una dieta equilibrada, como cita Sebastiani G.

Y es que dentro de países de primer mundo la dieta vegetariana y vegana parece tener clara ventajas sobre el consumo de carne, pues como muestra Roman P ambos grupos tuvieron un menor peso neonatal por una diferencia no estadísticamente significativa, esto es entre otras cosas una clara muestra pues es el estudio con mayor variedad de razas participantes con afro americanas, hispánicas, caucásicas, asiáticas y mestizos entre los grupos mencionados.

### **Limitaciones**

Dentro de las limitaciones de este trabajo es posible encontrar un vacío argumental pues no es posible esclarecer si los países en desarrollo presentan efectos adversos en la dieta vegana y vegetariana por su conciencia o si es producto de la incapacidad adquisitiva de productos de mejor calidad.

### **Conclusiones**

- Las dietas vegana y vegetariana tienen como ventaja la pérdida de peso y mejora del IBM y disminución de enfermedades relacionadas a una dieta alta en grasas y colesterol.

- Ambas dietas requieren el abandono de la carne, lo que deja una falencia en vitamina B12 y B9, además de minerales como el calcio que llevan a complicaciones óseas en la formación fetal.
- Se demostró que con la conciencia y educación suficientes los efectos adversos de las dietas podrían evitarse, más aún si la embarazada está de acuerdo con el consumo de ciertos suplementos alimenticios.

### Recomendaciones

- Es posible que en lugar de elegir una de las dietas, la adopción y constante variación de todas ellas dé como resultado una vida más sana para madre y para hijo.
- Pese a que la carne es rica en proteína y vitamina B12 es posible que disminuir el consumo cárnico demuestre claras mejoras de salud durante el embarazo y en los primeros meses del bebé.
- Educar y dar conciencia de la alimentación es mucho más importante que decidir que dieta seguir, demostrado por la diferencia en consecuencias de llevar vidas sin carne entre países desarrollados y países en vías de desarrollo.

### Referencias

1. Shehzadi R, Khalid S, Kaleem A, Ali Q- ul- ain. Impact of Dietary Choices Among Pregnant Ladies Attending Sir Ganga Ram Hospital, Lahore. AJAHS [Internet]. 31Aug.2020 [cited 7Aug.2021];3(2):29-3. Available from: <https://hpej.net/journals/AJAHS/article/view/332>
2. Kesary, Y., Avital, K. & Hirsch, L. Maternal plant-based diet during gestation and pregnancy outcomes. Arch Gynecol Obstet 302, 887–898 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00404-020-05689-x>
3. Avnon, T., Paz Dubinsky, E., Lavie, I. et al. The impact of a vegan diet on pregnancy outcomes. J Perinatol 41, 1129–1133 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41372-020-00804-x>
4. Ganpule, C. S. Yajnik, C. H. D. Fall, S. Rao, D. J. Fisher, A. Kanade, C. Cooper, S. Naik, N. Joshi, H. Lubree, V. Deshpande, C. Joglekar, Bone Mass in Indian Children—Relationships to Maternal Nutritional Status and Diet during Pregnancy: the Pune Maternal Nutrition Study,

- The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Volume 91, Issue 8, 1 August 2006, Pages 2994–3001, <https://doi.org/10.1210/jc.2005-2431>
5. Pietro Ferrara, Federica Sandullo, Federica Di Ruscio, Giulia Franceschini, Benedetta Peronti, Valeria Blasi, Sabina Bietolini & Antonio Ruggiero (2020) The impact of lacto-ovo-/lacto-vegetarian and vegan diets during pregnancy on the birth anthropometric parameters of the newborn, *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33:23, 3900-3906, DOI: 10.1080/14767058.2019.1590330
  6. Sebastiani G, Herranz Barbero A, Borrás-Novell C, Alsina Casanova M, Aldecoa-Bilbao V, Andreu-Fernández V, et al. The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring. *Nutrients* [Internet]. MDPI AG; 2019 Mar 6;11(3):557. Available from: <http://dx.doi.org/10.3390/nu11030557>
  7. Piccoli GB, Clari R, Vigotti FN, Leone F, Attini R, Cabiddu G, Mauro G, Castelluccia N, Colombi N, Capizzi I, Pani A, Todros T, Avagnina P. Vegan–vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. *BJOG* 2015; DOI: 10.1111/1471-0528.13280
  8. Rashid, S, Meier, V, Patrick, H. Review of Vitamin B12 deficiency in pregnancy: a diagnosis not to miss as veganism and vegetarianism become more prevalent. *Eur J Haematol*. 2021; 106: 450– 455. <https://doi.org/10.1111/ejh.13571>
  9. Roman P, Qin D, Marta S, (2014) Pregnancy Outcome and Breastfeeding Pattern Among Vegans, Vegetarians and Non-Vegetarians. *Enliven: J Diet Res Nutr* 1(1): 004.
  10. Sentient Media. Increase in veganism: Why is veganism on the rise in 2021? [Internet]. *Sentientmedia.org*. 2021 [cited 2021 Aug 7]. Disponible: <https://sentientmedia.org/increase-in-veganism/>
  11. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
  12. López-Jiménez, S, Luna-Vega, C, Tejero-Jiménez, A, Ruiz-Ferrón, Cecilia. Weight gain, pregnancy pathology. Índice de masa corporal, ganancia de peso y patología en el embarazo [Internet]. *Federacion-matronas.org*. [citado el 7 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.federacion-matronas.org/revista/wp-content/uploads/2019/10/105-ORIGINAL-INDICE-MASA-CORPORAL.pdf>

13. Eman M. Alissa & Gordon A. Ferns (2017) Dietary fruits and vegetables and cardiovascular diseases risk, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57:9, 1950-1962, DOI: 10.1080/10408398.2015.1040487
14. Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat [Internet]. Who.int. [citado el 7 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>

©2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).|