

HOJA INFORMATIVA PARA DONANTES DE LECHE QUE SIGUEN DIETA VEGETARIANA

Una dieta ovolactovegetariana o vegana se considera saludable durante el embarazo y la lactancia **siempre que se sigan las recomendaciones nutricionales pertinentes** para evitar déficits nutricionales, especialmente en relación con el hierro, el zinc, la vitamina D, los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y la vitamina B12.

Aunque las necesidades de vitamina B12 durante el embarazo y la lactancia podrían cubrirse con la ingesta de 4 raciones de productos enriquecidos al día (leche, productos lácteos derivados de soja y cereales), la comercialización de estos productos en España es escasa y por tanto, se recomienda la suplementación rutinaria con vitamina B12.

Siguiendo las recomendaciones de la Academia Americana de Dietética, la suplementación durante el embarazo y la lactancia puede hacerse

- Dosis diaria de 30-100 mcg de B12 (pauta preferida porque facilita la absorción)
- Dosis semanal de 2000 mcg.
- Dosis de 1000 mcg tomados en dos días diferentes de la semana (con al menos dos días de separación)

Es mejor consumir preparados que contengan vitamina B12 de forma exclusiva, no en un multivitamínico. Si la ingesta de suplementos ha sido adecuada durante el embarazo y la lactancia, es muy probable que sus niveles de vitamina B12 sean normales.

Para poder ser admitida como donante de leche, será necesario realizar controles analíticos para evaluar los niveles de la vitamina B12 en el organismo. Si fueran bajos, se puede plantear una pauta de “recuperación de niveles” y donar posteriormente. **Consulte al Banco de Leche.**

En España, los suplementos comercializados de vitamina B12 que contienen las cantidades recomendadas serían los siguientes:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">-Vitamina B12 Family Veggunn solución 30 ml (1ml=2000 mcg)-Vitamina B12 (cianocobalamina) Solgar® comprimidos masticables 100 mcg-Vitamina B12 (cianocobalamina) Solaray® comprimidos sublinguales 2000 mcg-Vitamina B12 (cianocobalamina) Solgar® comprimidos masticables 1000 mcg-Vitamina B12 (cianocobalamina) Lamberts® comprimidos masticables 1000 mcg |
|---|

Consulte al Banco de Leche cualquier duda que le pueda surgir.

Tfños contacto: 913908811/913908198; Correo electrónico: bancodeleche.hdoc@salud.madrid.org