



## 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 puede hacerse tomando diariamente una dosis de 10 mcg de B12 o una dosis semanal que contenga 2000 mcg. La dosis semanal puede dividirse en dos dosis de 1000 mcg tomadas en diferentes días de la semana. La vitamina B12 se absorbe mejor si viene incluido en un preparado sola, no en un multivitamínico.

*Para poder ser admitida como donante, la ingesta de suplementos debe haber sido adecuada durante el embarazo y la lactancia.*



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

- Vitamina B12 (cianocobalamina) Solaray® comprimidos sublinguales 2000 mcg:  
1 comprimido una vez a la semana.
- Vitamina B12 (cianocobalamina) Solgar® comprimidos masticables 1000 mcg:  
2 comprimidos tomados en diferentes días de la semana.
- Vitamina B12 (cianocobalamina) Lamberts® comprimidos masticables 1000 mcg:  
2 comprimidos tomados en diferentes días de la semana

Si la suplementación se realiza de forma adecuada, no será necesario realizar controles analíticos para evaluar los niveles de la vitamina B12 en el organismo.

Cualquier otra duda que tenga, no dude en consultarnos:

Teléfonos : 913908811/ 913908198

Correo electrónico: [bancodeleche.hdoc@salud.madrid.org](mailto:bancodeleche.hdoc@salud.madrid.org)