



NOTA DE PRENSA

En España, hasta un 12 % de la población adulta se identifica como vegetariana, vegana o flexitariana, y la mayoría de quienes adoptan estos patrones son mujeres, especialmente en edad reproductiva

DIFERENCIAS NUTRICIONALES ENTRE MADRES VEGANAS Y VEGETARIANAS SE REFLEJAN EN LA COMPOSICIÓN DE SU LECHE MATERNA

- **El perfil de ácidos grasos y vitaminas muestra variaciones específicas entre ambos modelos dietéticos**
- **El estudio analiza de forma diferenciada dieta vegana y vegetariana, un aspecto poco explorado hasta ahora**
- **Una dieta vegetariana o vegana puede ser perfectamente adecuada durante la lactancia si está correctamente planificada**
- **Los resultados se han presentado en el XIII Congreso Español de Lactancia Materna celebrado en Sevilla**

Sevilla, 6 marzo de 2026.- La alimentación materna influye en determinados componentes de la leche humana. Un estudio comparativo realizado en mujeres veganas y vegetarianas ha identificado diferencias específicas en la ingesta de nutrientes y en algunos parámetros bioquímicos de la leche materna, aunque ambos modelos dietéticos muestran perfiles globalmente comparables. El trabajo incluyó a 20 mujeres lactantes —11 veganas y 9 vegetarianas— y analizó tanto su ingesta dietética como su estado nutricional mediante determinaciones analíticas en sangre y orina, así como la composición detallada de la leche materna, incluyendo macronutrientes, vitaminas, minerales y perfil lipídico.

Los resultados muestran que las mujeres veganas presentaron mayor ingesta de ácido linoleico (omega 6), vitamina B1 y vitamina E, así como una ingesta muy inferior de colesterol. Estas diferencias dietéticas se reflejaron en la leche materna, donde se observó una mayor concentración de ácido linoleico y de piridoxal, una de las formas activas de la vitamina B6. No se encontraron diferencias en las características basales maternas ni en las prácticas de lactancia, y las clases lipídicas, el perfil de triacilglicerolos y de fosfolípidos en leche fueron comparables entre ambos grupos.

El valor sanitario de la leche materna

La leche humana es un fluido biológico dinámico cuya composición se adapta a las necesidades del lactante. Contiene proteínas de alta biodisponibilidad, ácidos grasos esenciales implicados en el desarrollo cerebral y visual, factores inmunológicos y múltiples componentes bioactivos que protegen frente a infecciones. La evidencia científica internacional demuestra que la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida reduce el riesgo de infecciones respiratorias y gastrointestinales, disminuye la probabilidad de muerte súbita del lactante y se asocia con menor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 en etapas posteriores de la vida. En las madres, se relaciona con menor riesgo de cáncer de mama y ovario y con beneficios metabólicos a largo plazo. Comprender cómo los distintos patrones dietéticos pueden modular determinados nutrientes de la leche resulta relevante desde el punto de vista clínico y social, especialmente en un contexto de cambio en los hábitos alimentarios.

Diferencias específicas entre dieta vegana y vegetariana

Tradicionalmente, las investigaciones han agrupado a mujeres veganas y vegetarianas como un único colectivo. Este estudio aporta un análisis diferenciado y evidencia que existen matices nutricionales entre ambos modelos que pueden reflejarse en determinados componentes de la leche. El cien por cien de las mujeres veganas del estudio se suplementaba con vitamina B12, frente a dos tercios de las vegetarianas. En plasma, las veganas presentaron concentraciones superiores de piridoxamina, vitamina A y holotranscobalamina. Los autores concluyen que, aunque se trata de dos grupos dietéticos bastante comparables, es importante considerar la especificidad de cada patrón alimentario.

Modelos dietéticos sin carne y su impacto durante la lactancia

En España, estudios recientes sobre hábitos alimentarios estiman que alrededor del 10-12 % de la población adulta se identifica como vegetariana, vegana o flexitariana (personas que basan su alimentación principalmente en productos vegetales, pero consumen carne o pescado de forma ocasional), y que la mayoría de quienes adoptan estos patrones son mujeres, especialmente en edad reproductiva. En el conjunto de Europa, distintos informes sitúan el porcentaje de personas que siguen dietas estrictamente vegetarianas o veganas en torno al 2-4 %, con mayor implantación en países del norte y centro del continente. El vegetarianismo excluye la carne y el pescado, pero puede incluir huevos y lácteos, mientras que el veganismo elimina todos los alimentos de origen animal, lo que implica diferencias relevantes en la ingesta de determinados nutrientes.

Este cambio en los hábitos alimentarios ha generado preguntas frecuentes en torno a su compatibilidad con el embarazo y la lactancia. Las principales sociedades científicas de nutrición indican que una dieta vegetariana o vegana puede ser adecuada durante la lactancia si está correctamente planificada y se presta especial atención a nutrientes como la vitamina B12, el hierro, el yodo o los ácidos grasos omega 3. En este contexto, el estudio presentado resulta relevante porque analiza directamente las diferencias

entre dieta vegana y vegetariana, un aspecto poco explorado hasta ahora. Este enfoque permite avanzar hacia recomendaciones nutricionales más individualizadas durante la lactancia.

XIII Congreso Español de Lactancia Materna

Los resultados se han presentado en el XIII Congreso Español de Lactancia Materna, que se celebra del 5 al 7 de marzo de 2026 en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Sevilla (FIBES). El encuentro, organizado en el marco de la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN), reúne a profesionales sanitarios, investigadores y expertos nacionales e internacionales para analizar los principales retos científicos, asistenciales y sociales en la promoción y apoyo a la lactancia materna. Bajo el lema “Acompañar y sostener: el arte de cuidar la lactancia materna”, este congreso es la principal cita científica sobre la materia en lengua española.

Para más información:

**Gabinete de comunicación del XIII Congreso Español de Lactancia Materna (IHAN):
Tomás Muriel (605 603 382) / Manuela Hernández (651 867 278)**