



Vida
Sana



**María
Agustina
Palacios**

Nutricionista

La etapa del embarazo es una etapa muy especial para la mujer y para la familia

Es importante que la madre realice una consulta al iniciar el embarazo para conocer cuáles son los cuidados alimentarios que debe tener, para cuidar la salud del bebé y también de ella misma. Este artículo les brindará una serie de recomendaciones nutricionales que podrán ponerlas en práctica empezando en primer lugar por el peso corporal.

El aumento de peso es un factor a tener en cuenta durante todo el embarazo, a los efectos de que ese aumento no comprometa, bajo ningún concepto, el estado de salud del bebé.

¿Cuáles son, entonces, los nutrientes críticos en el embarazo?

En el marco de una alimentación saludable esta ha de ser siempre variada, completa y fraccionada.

El fraccionamiento tiene que ver con: cómo distribuyo yo los alimentos a lo largo del día, y se debe cumplir con el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena (también con el picoteo entre horas si se realiza en algunas ocasiones o siempre).

En este artículo voy a hacer foco en los nutrientes críticos, es decir, todos aquellos nutrientes cuyo exceso o cuyo déficit en la alimentación del embarazo, en este caso, constituye un factor de riesgo. No hay que olvidar que durante el embarazo aumentan las necesidades y por eso vale la pena conocer cuáles son exactamente dichos nutrientes y donde los encontramos:

Folatos:

Ayudan a la formación del tubo neural, previene la espina bífida, el labio leporino y otras malformaciones asociadas. Fuentes alimentarias: vegetales de hojas de color verde oscuro.

Hierro:

Este nutriente merece un cuidado especial pues bajos niveles de este se asocian con la anemia en la madre y el niño, pero también con partos prematuros o amenaza de aborto. Un niño anémico es un niño con mayor dificultad para el aprendizaje y la memoria, así como también un niño con menor nivel de energía. Fuentes alimentarias: carnes rojas, pollo, hígado, espinacas y lentejas. En estos alimentos el hierro es más débil por prevenir de fuentes vegetales y por este motivo para mejorar la absorción de hierro deben consumirse acompañados de cítricos. Podrá ser, por ejemplo, un jugo de naranja o limonada.

Vitamina C:

La vitamina C ayuda a la absorción de hierro. Fuentes alimentarias: cítricos como la naranja, el limón o las mandarinas, y otras frutas también como el kiwi, los arándanos, las moras y las frambuesas.

Grasas insaturadas:

Omega 3, 6 y 9. Este tipo de grasas intervienen en la formación del sistema nervioso y también del cerebro. Además, intervienen también en la maduración de la vista y el oído

incluso después también del nacimiento ayudándoles a seguir madurando. Fuentes alimentarias: pescados de mar (dos veces por semana (y semillas como la chía, el lino, el girasol o el sésamo, frutos secos como las nueces, las avellanas, las almendras o los pistachos, y aceites como el aceite de oliva extra virgen o el aceite de girasol.

Calcio:

Toda mujer embarazada pierde calcio por el metabolismo propio en esta etapa. Por este motivo se deben asegurar al menos tres porciones de alimentos ricos en calcio al día. Fuentes alimentarias: Algunos ejemplos para consumir durante el día son: Dos tazas de leche y un vaso de yogur. Una crema + un trozo de queso + un lácteo. Canelones con salsa blanca más un trozo de queso + un lácteo

Zinc:

Su déficit provoca bajo peso al nacer y parto prematuro. Fuentes alimentarias: mariscos, pescados, carnes, lácteos, huevos, cereales integrales, etc.

Vitamina B12:

Un déficit durante el embarazo presenta asociación con defectos en el tubo neural y bebés de bajo peso. Fuentes alimentarias: como la leche, los quesos, el huevo, la ternera o la merluza.

Recomendaciones:

Planifica tu embarazo con un peso saludable. Si estás con el deseo de concepción, sería bueno consultar a tu nutricionista para recibir educación nutricional temprana y oportuna e iniciar así el embarazo con un peso saludable. Para iniciar el embarazo, con un peso saludable deberás realizar el cálculo. Tu índice de masa corporal no debe superar el 25. $IMC: \text{peso (kilos)} / \text{Talla} \times \text{talla (metros)} = \text{este número no debe superar el 25}$

Índice de masa corporal

Estado nutricional

19-24,9

Peso normal

25-29,9

Sobrepeso

30-34,9

Obesidad grado 1

35-39,9

Obesidad grado 2

> 40

Obesidad mórbida

Recuerda también que la ganancia del peso durante el embarazo deberá ser entre 8 y 12 kilos aproximadamente. Además, debemos terminar con los mitos de que una mujer embarazada puede tener antojos, y comer de todo, en todo momento porque la realidad no es así. Y, finalmente, recordar también que el peso de la madre al inicio del embarazo y la ganancia de peso durante este son factores condicionantes para que el bebé tenga un peso adecuado al nacer, y toda su formación y crecimiento intrauterino sean lo suficientemente saludables.

Un bebé macrosómico, es decir, un bebé mayor a 4 kg en su nacimiento es un bebé con mayor predisposición al sobrepeso o a la obesidad y también a enfermedades cardiometabólicas. Por ello, está más predispuesto también a desarrollar niveles elevados de colesterol o hígado graso, por ejemplo, aun siendo niño. También tendrá mayor predisposición en la vida adulta a la diabetes tipo 2, y a enfermedades cardiovasculares, cardiopatías, infartos, etc.

Por lo tanto, si será importante y completamente necesaria la consulta nutricional para cursar un embarazo con un peso saludable realizando promoción de salud y prevención de enfermedades.

Este artículo pretende realizar una contribución inicial en tu alimentación durante tu embarazo.

Sería recomendable realizar tu consulta personal con un Licenciado en Nutrición.

EXPERTO:
María Agustina Palacios
Nutricionista

- Especializada en Obesidad. Universidad Católica del Uruguay
- Especializada en Diabetes. Escuela de Posgrado Facultad de Medicina. Universidad de la Republica Oriental del Uruguay.
- Cursando Maestría en Nutrición Humana, en Universidad de La Plata. Argentina.