



NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO (ÁREA MUJER)

Con la colaboración de la nutricionista Beatriz Méndez del Río, conocida en redes sociales como @beatriz_fertilitynutrition

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTAR BIEN NUTRIDA DURANTE EL EMBARAZO?

La nutrición adecuada de tu organismo se logra con una dieta saludable y equilibrada. Los nutrientes son esenciales para que tu cuerpo pueda funcionar a pleno rendimiento, y estos incluyen carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, vitaminas antioxidantes y agua. El embarazo es un momento en el que la nutrición cobra especial importancia, ya que no solo los requerimientos de ciertos nutrientes aumentan durante esta etapa, sino que, además, es precisamente tu alimentación la que va a hacer que el bebé se desarrolle y crezca de forma saludable. La alimentación de tu bebé no comienza en el embarazo, sino que se inicia los meses previos. Durante las primeras semanas de crecimiento, lo que conocemos como la etapa embrionaria (desde la semana 1 hasta la semana 10), la principal fuente de crecimiento de tu bebé va a ser de las reservas de nutrientes que hayas construido los meses previos a la concepción. A partir de la semana 10 en la que ya podemos llamar al bebé “feto” en vez de embrión, la placenta está perfectamente formada, y entonces la alimentación del bebé dependerá casi exclusivamente de la alimentación de la mamá. Es por eso que la alimentación es algo sumamente importante durante el embarazo, ya que la salud de tu embarazo y de tu bebé, dependerá en gran medida de la nutrición. Esto se consigue incluyendo alimentos enteros, no procesados y con alta densidad nutricional, en tu dieta diaria. Sin embargo, el embarazo no implica comer por dos como probablemente habrás escuchado, no se trata de comer más durante el embarazo, sino de comer saludable.

¿EXISTEN NECESIDADES NUTRICIONALES ESPECIALES DURANTE EL EMBARAZO?

Si, hay mayores requerimientos de ciertos nutrientes durante el embarazo. Se necesita más folato, hierro, vitamina B12, yodo, vitamina D y agua de lo que necesitabas antes de estar embarazada. Debemos garantizar que no existan deficiencias nutricionales en el resto de nutrientes ni previas al embarazo ni durante el mismo, como ocurre por ejemplo con el calcio. Aunque no aumentan los requerimientos de calcio durante el embarazo, la mayor parte de las mujeres llegan al mismo con deficiencia en su ingesta, siendo un elemento fundamental para el desarrollo de los dientes y los huesos del bebé, además de ser beneficioso para el sistema circulatorio, muscular y nervioso. El folato junto con la vitamina B12, la B6 y la colina previenen los problemas en el desarrollo del tubo neural, participan en los procesos de metilación y expresión genética, tan importantes en esta etapa. También aumentan los requerimientos de proteína en el embarazo, y se deben ajustar a medida que vamos aumentando kilos de peso durante el mismo: se necesitan entre 1.5 y 2g de proteína adicional por cada kilo ganado de peso. Se debe ajustar en función de cada circunstancia, según el tipo de embarazo, la condición física, la edad y la cantidad de ejercicio físico que realices.

La mayoría de los nutrientes podemos encontrarlos en la alimentación en cantidades suficientes si garantizamos una alimentación completa y equilibrada, sin embargo, muchas veces se recomienda



suplementación extra tanto previa como durante el embarazo como un seguro para prevenir dichos defectos (ver capítulo en el que se explican los suplementos). La suplementación no es igual en todas las mujeres ya que varía en función de la ingesta diaria así como de sus circunstancias y puede no ser inocua, por lo que sólo debes tomar las vitaminas y suplementos que te aconseje tu médico o nutricionista especializado. El embarazo es un momento muy delicado y un compuesto no preparado para el embarazo podría incluso ser perjudicial.

¿CUÁNTO PESO DEBO SUBIR DURANTE EL EMBARAZO?

Esto va a depender de tu salud y del peso que tenías antes de quedarte embarazada. Si tu peso es normal, entonces se considera adecuado un aumento entre 9 y 13 kilos (25-30 libras). Si tenías bajo peso, es habitual que se pueda engordar más (entre 11-15 Kilos), y en general las mujeres que presentan sobrepeso u obesidad antes de quedarse embarazadas, suelen engordar menos (entre 6-9 Kilos), aunque el embarazo no es el momento ideal para llevar dietas hipocalóricas. El aumento de peso debe de ser gradual, sobre todo en el último trimestre en el que los líquidos retenidos también se ven reflejados en la báscula. También es importante que intentes recuperar un peso saludable antes de volver a planificar un nuevo embarazo.



¿ES NECESARIO CONSUMIR MÁS CALORÍAS POR ESTAR EMBARAZADA?

En general, no. Solo durante el segundo y tercer trimestre aumentan un poco las necesidades (unas 340 calorías y 450 calorías respectivamente). Comer por dos, es un mito que no debemos seguir. Más que la cantidad de calorías, lo realmente importante es consumir calorías de calidad, calorías que provengan de alimentos ricos a nivel nutricional (calorías “densas”), y no aquellos alimentos que contienen calorías “vacías” como las que se encuentran en refrescos azucarados, dulces, postres o alimentos procesados, ya que estos no aportarán una nutrición interesante para el bebé.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com