

NUTRICION Y BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

Lic. Elena Elizabeth Marka Flores

Nutricionista dietista

IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN EL EMBARAZO

- ✓ Durante el embarazo, la alimentación juega un papel fundamental para el desarrollo adecuado del feto y el mantenimiento de la salud de la madre. Una dieta balanceada ayuda a prevenir deficiencias nutricionales, apoya el sistema inmunológico y contribuye al bienestar general.



RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

A. Macronutrientes

- Carbohidratos complejos: Priorizar cereales integrales, legumbres y vegetales para aportar energía de forma sostenida.
- Proteínas: Incluir fuentes de proteínas de alta calidad, como carnes magras, pescado, huevos, lácteos y mezclas de legumbres y cereales, las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.
- Grasas o Lípidos: Incorporar grasas mono y poliinsaturadas, presentes en aceite de oliva, frutos secos, semillas y pescado (como el salmón o las sardinas), que son importantes para el desarrollo cerebral del bebé.



B. Micronutrientes Esenciales

- **Ácido fólico:** Es vital para la prevención de defectos del tubo neural. Se recomienda consumir alimentos fortificados y vegetales de hojas verdes, además de suplementos según la recomendación médica.
- **Hierro:** Necesario para la formación de glóbulos rojos y la prevención de la anemia. Se puede obtener a través de carnes rojas magras, legumbres, verduras de hoja oscura y cereales fortificados.
- El consumo de vitamina C, junto con hierro de origen vegetal mejora su absorción.



OTRAS RECOMENDACIONES

a. Hidratación

- Beber suficiente agua a lo largo del día es crucial para mantener la hidratación, facilitar la digestión y apoyar la circulación.



b. Control de Peso y Actividad Física

- Mantener un aumento de peso adecuado durante el embarazo, basado en las indicaciones del profesional de salud. (Ginecologo (a) - Nutricionista)
- Realizar actividad física moderada, como caminar, yoga prenatal o natación, para mejorar la circulación, reducir el estrés y favorecer el bienestar general.



c. Evitar Sustancias Nocivas

- Reducir o eliminar el consumo de cafeína en exceso, evitar alcohol y abstenerse de fumar, ya que estos pueden afectar negativamente el desarrollo fetal.



Recomendaciones nutricionales y cuidados en la alimentación para la mujer durante cada trimestre del embarazo

Primer Trimestre (0-12 semanas)

Objetivos y Consideraciones

- Establecer una base nutricional: Durante este periodo se asienta la planificación nutricional que beneficiará tanto a la madre como al embrión.
- Prevención de deficiencias: Es fundamental asegurar la ingesta adecuada de nutrientes clave para evitar deficiencias y apoyar el desarrollo temprano del bebé.



Recomendaciones Nutricionales

- **Ácido fólico:** Esencial para la prevención de defectos del tubo neural. Se recomienda una ingesta de 400–800 microgramos diarios.

Fuentes: vegetales de hoja verde, legumbres, frutos secos y alimentos fortificados.

- **Proteínas:** Necesarias para la formación de tejidos y órganos.

Fuentes: carnes magras, huevos, lácteos, legumbres y cereales.

- **Hidratación:** Consumir al menos 1.5 a 2 litros de agua diarios para apoyar la función celular y metabólica.



Segundo Trimestre (13-27 semanas)

Objetivos y Consideraciones

- Crecimiento fetal acelerado: Las necesidades energéticas y nutricionales se incrementan para apoyar el crecimiento y desarrollo del feto.
- Mejor tolerancia alimentaria: Muchas mujeres notan una disminución de las náuseas, lo que permite diversificar la dieta.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Aumento de calorías de forma controlada: Se recomienda un incremento de aproximadamente 300–350 calorías diarias, dependiendo de las necesidades individuales.
- Proteínas de alta calidad: Incrementar la ingesta para apoyar el crecimiento fetal.

Fuentes: pescado (bajo en mercurio), carnes magras, huevos, lácteos y legumbres.

- Calcio y Vitamina D: Esenciales para el desarrollo óseo del feto.

Fuentes de calcio: lácteos, verduras de hoja verde, y alimentos fortificados; y de vitamina D: exposición moderada al sol y algunos pescados.



Tercer Trimestre (28-40 semanas)

Objetivos y Consideraciones

- Preparación para el parto: La nutrición adecuada ayuda a fortalecer la musculatura y mantener la energía necesaria para el trabajo de parto.
- Crecimiento fetal máximo: Las reservas energéticas y de nutrientes deben estar optimizadas para soportar el desarrollo final del bebé.

Recomendaciones Nutricionales

- Calorías adicionales: Se puede necesitar un incremento moderado en la ingesta calórica para cubrir el crecimiento continuo del feto, sin llegar a excesos que puedan contribuir a un aumento



- Hierro: La demanda de hierro aumenta en esta etapa.

Combinar fuentes vegetales (legumbres, espinacas) con vitamina C (cítricos, pimientos) para mejorar la absorción.

- Fibra dietética: Incluir cereales integrales, frutas y verduras para prevenir el estreñimiento.
- Hidratación continua: Mantener una ingesta adecuada de líquidos para favorecer la digestión y la circulación.



Clasificación por IMC Pregestacional

- Las recomendaciones de ganancia de peso varían según el estado nutricional inicial:
- Bajo peso (IMC <18.5): Se recomienda un aumento total mayor.
- Normal (IMC 18.5–24.9): Se sitúa en un rango intermedio.
- Sobrepeso (IMC 25–29.9) y Obesidad (IMC \geq 30): Se aconseja un aumento total más moderado para evitar complicaciones.

Algunos rangos propuestos (valores aproximados) son:

- ❑ Bajo peso: 12,5 a 18 kg en total
- ❑ Normal: 11,5 a 16 kg en total
- ❑ Sobrepeso: 7 a 11,5 kg en total
- ❑ Obesidad: 5 a 9 kg en total



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL EMBARAZO



Nutrientes que se pueden consumir

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Ácidos grasos omega-3
- Agua (2,3 litros por día)
- Calcio
- Hierro ^(1, 2)
- Ácido fólico (vitamina B9) ^(1, 2)



Nutrientes y sustancias de consumo limitado

- Sodio
- Azúcares
- Cafeína



Alimentos a evitar

- Ciclamato, sacarina y hoja "cruda" de estevia, sus infusiones o extractos de la hoja completa (el resto de los edulcorantes no calóricos se consideran seguros durante el embarazo, respetando la ingesta diaria admitida)
- Pescados crudos, no cocidos completamente y ahumados
- Bebidas alcohólicas

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

