



■ La Alimentación durante el embarazo: mitos y verdades

Abundan consejos sobre la alimentación para las embarazadas. Lo cierto es que deben hacerse ciertos cambios, pero salvo en casos excepcionales, estos no debieran ser drásticos. Revise en este artículo las principales recomendaciones sobre las **necesidades nutricionales del embarazo**.

Hay muchos mitos sobre las necesidades nutricionales del embarazo, pero no todos son ciertos. Las mujeres sí deben subir de peso, pero este aumento es particular para cada embarazada. También deben consumir nutrientes especiales en cada trimestre, pero a la vez regular su consumo. Hay, además, ciertos componentes en la alimentación que pueden ser dañinos tanto para la madre como para el feto. En ese sentido, cada dieta debe tener en consideración las condiciones particulares de cada madre.

■ Desmitificar la dieta en el embarazo

El embarazo trae consigo muchos mitos que tienen relación con la alimentación. Quizás el más común de ellos es que se debe subir 1 Kg por mes, que se debe comer el doble, pero ¿es realmente cierto? Muchas veces estos consejos poco reflejan las verdaderas **necesidades nutricionales del embarazo**.



Lo que sí es cierto, es que toda mujer debe subir de peso durante el embarazo, aunque cada una a su ritmo, en donde este aumento debe considerar la talla de la madre y también su índice de masa corporal pregestacional (UNICEF, 2014) que es un indicador empleado para determinar si el peso de una persona es saludable de acuerdo con la altura que posee considerando su condición de embarazo. Este índice ubica a las mujeres embarazadas en 4 posibles tramos que contiene ciertas indicaciones:

1. MC menor a 18,5: Este déficit de peso puede poner en riesgo la vida de la guagua. Es necesario pedir una recomendación profesional.
2. IMC entre 18,5 y 24,9: Este es el rango saludable para las madres. Se les recomienda subir entre 11 y 16 kg.
3. IMC entre 25 y 29,9: Las mujeres de este intervalo suelen desarrollar hipertensión o diabetes gestacional. También se requiere evaluación médica; pero el aumento de peso recomendado suele ser entre 7 y 11 kg.
4. IMC mayor a 30: Este sobrepeso requiere un seguimiento nutricional. El aumento no debiese pasar de los 7kg.

Alimentación para mujeres embarazadas

Las recomendaciones en cuanto a la dieta de las mujeres que se encuentran en periodo de gestación, en general, no son muy estrictas. De hecho, las **necesidades nutricionales del embarazo** tienen apenas dos enfoques de atención especiales: el consumo calórico y el consumo de vitaminas y minerales. Este irá variando según el trimestre según se detalla a continuación:

- **Primer trimestre:** hay que prestarle atención al consumo de nutrientes, para asegurar reservar y prevenir posibles complicaciones.
- **Segundo trimestre:** además de aumentar las calorías, se recomienda el consumo de hidratos de carbono de absorción lenta; legumbres, arroz y papas.
- **Tercer trimestre:** debe mantenerse el ritmo de aumento calórico, pero además hay que consumir una mayor cantidad de proteínas.



Las necesidades nutricionales del embarazo implican el consumo de ciertos nutrientes, pero también el evitar otros que pudieran ser dañinos para el feto y la madre. Algunos de estos son:

- Alcohol: contrario a la creencia popular, un bajo consumo de bebidas alcohólicas no es inmediatamente dañino para el feto. Un consumo frecuente o excesivo, sin embargo, puede provocar daño neurológico en la guagua.
- Cafeína: el consumo de café es muy peligroso para las embarazadas. Los estudios relacionan la cafeína con el aumento en la posibilidad de abortos espontáneos.
- Vitamina A: El consumo adecuado de vitamina A es esencial para el crecimiento del embrión, ya que es fundamental para el desarrollo de los tejidos del útero, sin embargo, el alto consumo de Vitamina A podría resultar tóxico para el feto. Dado lo anterior no se recomienda suplementarla.

Estas recomendaciones son generalidades respecto a la dieta de las embarazadas. Los consejos nutricionales, aunque tienen ciertas premisas básicas, deben tomar en consideración el contexto económico y cultural de los pacientes. En la misma línea, cada caso particular presenta sus propias necesidades que deben ser observadas por el médico tratante.

■ Referencias

Cruz Almaguer, C; Cruz Sánchez, L; López Menes, M. "Nutrición y embarazo: algunos aspectos generales para su manejo en la atención primaria de salud". *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 11(1). Marzo, 2012. <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v11n1/rhcm20112.pdf> (Último acceso: 19 de Julio del 2019).

Danielewicz, H; Myszczyzyn, G; Dębińska, A. "Diet in pregnancy – more than food". *European Journal of Pediatrics*, 176(12). Noviembre, 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5682869/> (Último acceso: 19 de Julio del 2019).

Sánchez, A. *Guía de alimentación para embarazadas*. Madrid: Medicadiet, 2015.

UNICEF. *Creecer: embarazo*. Quito: UNICEF, 2014.

Williamson, C. S. "Nutrition in pregnancy". *Nutrition Bulletin*, 31. 2006. https://www.nutrition.org.uk/attachments/104_Nutrition%20in%20pregnancy.pdf (Último acceso: 19 de Julio del 2019).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingresa a www.bienestarsaval.cl