

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN Y EMBARAZO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL EMBARAZO

#EmbarazoSaludable



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

La alimentación de la mujer embarazada es muy similar a la de una mujer no embarazada salvo en aspectos muy concretos que tienen que ver con la suplementación en algunos casos y la seguridad alimentaria, en otros.

Que una alimentación sea saludable va más allá de que sea suficiente en energía y equilibrada en nutrientes. Estas características son importantes, pero también lo son que sea agradable, satisfactoria, adaptada a la mujer embarazada en cuanto a sus preferencias alimentarias, horarios y cultura, asequible y sostenible para que sea viable y priorizar los productos locales y de temporada. Si podemos realizar un plan de alimentación que tenga todas estas características estaremos hablando de una alimentación saludable en el más amplio sentido de la palabra.



OBJETIVOS

Los objetivos de la alimentación en el embarazo son:

- Cubrir las necesidades nutricionales propias.
- Cubrir las necesidades del crecimiento fetal.
- Afrontar el momento del parto de una forma óptima.
- Preparar la futura lactancia materna.

El embarazo es una buena ocasión para replantearse los hábitos alimentarios de manera que se favorezca un estado de salud óptimo.

NECESIDADES DE ENERGÍA

La ración calórica global debe aumentarse, pero dentro de unos límites razonables y a partir del segundo trimestre de embarazo. No está justificado antes.

REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS ESTIMADOS EMBARZADAS 14-50 AÑOS			
TRIMESTRE	ENERGÍA ADICIONAL		DEPOSICIÓN DE ENERGÍA
1º	0 kcal	+	0 kcal
2º	* 160 kcal	+	180 kcal
3º	** 272 kcal	+	180 kcal

(*) AUMENTAR 8 KCAL/SEMANA X 20 SEMANAS

(**) AUMENTAR 8 KCAL/SEMANA X 34 SEMANAS

En relación a la ingesta energética es imposible recomendar a las mujeres embarazadas otra cosa que «que coman en función de su apetito».

En la práctica esto puede suponer aumentar ligeramente las raciones de algunos alimentos pero en ningún caso supone comer por 2 ya que las adaptaciones metabólicas que suceden en el embarazo tienen como objetivo aumentar de peso hacia la reserva de grasa que podrá utilizarse cuando la demanda energética del feto aumente a medida que el embarazo avance y la preparación para la lactancia materna.

Un aumento exagerado en las raciones supone un aumento de peso innecesario. La ganancia de peso debe individualizarse en relación al peso antes del embarazo.

En embarazadas con sobrepeso o con obesidad no se recomienda una restricción energético-proteica ya que no parece ser beneficiosa en cuanto a la prevención de complicaciones. Se deberán revisar los hábitos alimentarios y reconducirlos hacia un hábito alimentario saludable.

VITAMINAS Y MINERALES EN LA DIETA

MICRONUTRIENTES		
NECESARIO SUPLEMENTAR	GRUPOS DE RIESGO O INGESTA INSUFICIENTE	SUPLEMENTAR EN ALGUNOS CASOS
Ácido fólico	Calcio Vitamina D Hierro	Yodo*

(*) EN GESTANTES QUE NO TOMEN CADA DÍA 3 RACIONES DE LÁCTEOS, ADEMÁS DE UNOS 2 GRAMOS DE SAL YODADA.

ALIMENTACIÓN A LO LARGO DEL DÍA

Para poder distribuir la variedad de alimentos recomendados en la mujer embarazada se recomienda planificar la alimentación semanal. Esto ayudará a la mujer embarazada a organizarse con la compra de alimentos y a utilizarlos de una manera saludable a lo largo de la semana.

Como mínimo deben realizarse tres comidas al día y en muchas ocasiones es conveniente realizar pequeñas meriendas entre las comidas principales.

Es recomendable comer en un ambiente tranquilo, masticar bien los alimentos y evitar utilizar a diario técnicas culinarias que aumenten mucho el contenido energético del alimento, como las frituras.

SITUACIONES FRECUENTES EN EL EMBARAZO Y CONSEJOS DIETÉTICOS

Algunos de los trastornos frecuentes que se enumeran requieren atención y se apuntan algunas soluciones prácticas para aliviarlos.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Son habituales durante el primer trimestre del embarazo y suelen remitir después. Si son frecuentes se debe controlar el riesgo de deshidratación y tratarse convenientemente. Parecen ser debidas a la hipersensibilidad olfativa y gustativa.

- Los alimentos fríos son menos aromáticos que los calientes, al igual que los alimentos hervidos o al vapor lo son menos que los fritos o asados.
- Puede ayudar fraccionar la comida en pequeñas tomas cada 2-3 horas.

PIROSIS, REFLUJO, ARDOR

- El fraccionamiento de la comida cada 2-3 horas y en pequeñas cantidades puede ayudar a mejorar el reflujo.
- Evitar alimentos grasos, especiados y ácidos ayuda a disminuir las secreciones ácidas del estómago.
- Se recomienda no acostarse hasta transcurrida 1 hora de haber comido.

ESTREÑIMIENTO

- Mantenerse activa
- Beber suficiente agua a lo largo del día
- Consumir las raciones de hortalizas, frutas, legumbres y cereales integrales recomendadas.

ANEMIA

El ginecólogo diagnosticará el tipo de anemia y será entonces cuando se pautarán los suplementos necesarios. Dentro de las estrategias alimentarias se puede tener en cuenta incluir en la planificación de menús los alimentos que son fuente de hierro, ácido fólico y vitamina B12.

NUTRIENTE	FUENTES ALIMENTARIAS
Hierro	Codorniz, perdiz, caballo, ternera, buey, garbanzos, alubias, lentejas (cocidas o germinadas), huevo, fruta seca (albaricoques, pasas, higos) y almendras.
Ácido fólico	Endivia, berros, nísperos, espinacas, acelgas, puerros, lechuga, melón, remolacha, coles, guisantes, espárragos, rábanos, fresas, alubias, judías verdes, huevos, granadas, naranjas, garbanzos, avellanas, nueces y piñones.
Vitamina b12	Huevos, pescados y carnes en general. En el caso de mujeres veganas deberá monitorizarse la suplementación.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Muchas mujeres embarazadas presentan hipertensión aún siendo normotensas antes del embarazo. Los consejos dietéticos se basan en **reducir el contenido de sal a 3-5g al día** (sal= contenido en sodio x 2,5), incluida la contenida de manera natural en los alimentos y evitando los alimentos con contenido elevado de sal como aperitivos, productos de bollería, tortitas, barritas de cereales, conservas, embutidos, salazones, quesos, pan con sal y los precocinados.

Material elaborado por:
**Academia Española
de Nutrición y Dietética**

Realización de contenidos:
María Colomer
Área de Educación
Alimentaria-Nutricional
AEDN



www.academianutricionydietetica.org
www.consejodietistasnutricionistas.com



Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA