

por: Lic. Juliana Ottogalli
Miembro de AADYND



Cómo alimentarse durante el embarazo es una pregunta que frecuentemente suelen hacerse las mujeres cuando atraviesan por este período particular de sus vidas. Durante la gestación existe un gran aumento de las demandas nutricionales, no sólo en calorías sino particularmente en nutrientes específicos, necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé. Es por eso que el correcto estado nutricional de la mujer previo al embarazo y la alimentación durante el mismo son fundamentales para que el embarazo se desarrolle con éxito. A su vez una buena alimentación ayuda a mantener las reservas para la lactancia. Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, realizada en la Argentina en el año 2005, sólo el 31% de las mujeres embarazadas encuestadas tenía peso normal para la edad gestacional, casi el 25% presentaba bajo peso y el 44% presentaba sobrepeso u obesidad.

Aumento de peso:

El bajo peso en el embarazo aumenta el riesgo de tener partos prematuros y bajo peso del bebé, a su vez, el sobrepeso y obesidad aumentan el riesgo de desarrollar diabetes e hipertensión arterial durante el embarazo o de padecer complicaciones durante el parto. Por eso la pregunta parece ser entonces ¿cuánto se debe aumentar en el embarazo? A modo de guía se estima que la mujer debe aumentar de acuerdo a cómo inicia su embarazo, si comienza con:

- Bajo peso: de 13 a 18 kg
- Peso normal: de 11 a 16 kg
- Sobrepeso: de 7 a 11 kg
- Obesidad: hasta 6 kg

El mayor incremento de peso ocurre durante el último trimestre de embarazo. El médico y nutricionista evaluarán mediante tablas especiales y de acuerdo a la situación particular, cuánto debe aumentar la mujer embarazada. Existen ciertos mitos o creencias acerca de la alimentación en el embarazo, uno de ellos es que la mujer debe comer por dos. Aunque existe

un marcado incremento de las necesidades calóricas en esta etapa, comer mucho provocaría un aumento excesivo de peso que resultaría perjudicial para la salud de la madre y del bebé. Se estima que hay que sumarle a la alimentación normal de la mujer, 300 kcal extras. Sin embargo no solo es la cantidad de comida lo que cuenta sino también el valor nutricional de los alimentos que se consumen.

Ejemplos para cubrir esas calorías en forma sana puede ser: un vaso de licuado de frutas con leche o un sándwich de pan integral de tomate y pollo:

- No es recomendable la restricción de calorías en las embarazadas con sobrepeso.
- Evitar saltar comidas y realizar el desayuno diariamente. En las madres que trabajan una buena opción es llevarse una vianda con comidas saludables.
- Es importante consumir diariamente todos los grupos de alimentos que integran las Guías Alimentarias ya que ellos aportan todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Guías Alimentarias:

Entre esos nutrientes importantes se destacan:

Proteínas:

Forman parte de los tejidos

- Proteínas de origen animal: Se encuentran en las carnes magras, pescado, aves, huevos y productos lácteos.
- Proteínas de origen vegetal: Se encuentran en legumbres, tales como lentejas, garbanzos y soja y frutas secas.

Hidratos de carbono:

Aportan energía.

- Hidratos complejos: Cereales, pastas, tubérculos, legumbres, pan.
- Hidratos simples: Azúcares y dulces. Es conveniente consumir con moderación golosinas, dulces, gaseosas, y bebidas dulces artificiales

Grasas:

Aportan vitaminas (A, D, E y K, todas ellas importantes para mantener la salud general). También aportan los ácidos grasos esenciales (importantes para el normal desarrollo del sistema nervioso del bebé). Las principales fuentes son los aceites vegetales, los pescados, frutas secas.

Vitaminas y minerales:

La mayoría se encuentran aumentados en el embarazo. Algunos son muy importantes durante la gestación como el ácido fólico, el hierro y el calcio.

Acido fólico:

Es necesario para el normal desarrollo del sistema nervioso del bebé. Ayuda a prevenir ciertos defectos en la formación del cerebro y de la médula espinal, denominados defectos del tubo neural. Durante la gestación, éste fenómeno ocurre durante las primeras semanas de embarazo, por eso es importante que la mujer consuma alimentos ricos en ácido fólico en la edad fértil o cuando esté planificando su embarazo. Los requerimientos de ácido fólico se duplican en el embarazo y es común que se recomienden suplementos del mismo. Tienen mayor riesgo aquellas mujeres de realizan dietas desequilibradas. Son alimentos ricos en ácido fólico: Hígado, espárragos, remolacha, coliflor, espinaca, garbanzos, repollo, frutas secas y cereales integrales. También hay que tener en cuenta y aprovechar aquellos alimentos que han sido fortificados por la industria, como cereales para desayuno y harinas.

Calcio:

Es importante para el desarrollo de óseo del bebé. Los requerimientos de este mineral, aumentan sobretudo el último trimestre, ya que es el momento en el que se deposita la mayor cantidad de calcio en el esqueleto del bebé. Cuando una mujer no obtiene suficiente calcio a través de su alimentación, su organismo adquiere el calcio de sus propios huesos para mantener estable en nivel de calcio en la sangre. Con el tiempo esta pérdida puede debilitar los huesos significativamente y resultar en osteoporosis. Los alimentos ricos en calcio son principalmente: leche, yogur y quesos. Un aporte extra pueden brindar ciertos alimentos como

acelga o espinaca, semillas de sésamo o sardinas, aunque el aprovechamiento de éste mineral es mucho menor que en los lácteos.

La cantidad recomendada de lácteos para cubrir el requerimiento de calcio es de 4 tazas tamaño desayuno de leche líquida por día.

1 taza de leche equivale a:

- 1 pote de yogurt o
- 2 cucharadas soperas de leche en polvo o
- 1 porción de queso fresco de 60 gr

En caso de sobrepeso, preferir lácteos descremados y semidescremados, conservan la misma cantidad de calcio y proteínas. No es recomendable reemplazar los lácteos por jugos o quesos a base de soja, ya que no tienen suficiente calcio.

Ideas para aumentar la ingesta de calcio:

- Incorporar preparaciones que contengan leche como flan, budín de pan, arroz con leche, postres.
- Enriquecer la leche con leche en polvo
- Enriquecer con queso y leche en polvo preparaciones como salsas, guisos, rellenos y sopas

Vitamina D:

La vitamina D ayuda a que el calcio se absorba y se deposite en los huesos. Los principales alimentos ricos de vitamina D son los lácteos adicionados con esta vitamina, los pescados, el huevo y el hígado. Obtenemos una parte importante de nuestras necesidades de vitamina D por acción de la luz del sol sobre la piel.

Hierro:

Es importante para prevenir la anemia materna. El hierro forma parte de una proteína llamada hemoglobina, que transporta el oxígeno de los pulmones a los tejidos. Cuando hay deficiencia de hierro en el organismo, la cantidad de hemoglobina se reduce y los tejidos no reciben la cantidad de oxígeno que necesitan. Durante el embarazo los glóbulos rojos aumentan para cubrir el crecimiento de los tejidos maternos, el de la placenta y los del bebé, por lo tanto, el requerimiento de hierro se duplica en esta etapa. En Argentina, alrededor del 30 % de las mujeres embarazadas padecen anemia, lo que puede predisponer a partos prematuros o bebés con bajo peso al nacer.

Existen 2 tipos de hierro:

- Hierro de mayor absorción: Es el hierro de origen animal y se encuentra en las carnes de todo tipo (vacuna, pollo, pescados, cerdo). El organismo lo asimila fácilmente.
- Hierro de menor absorción: Se encuentra en vegetales, legumbres como lentejas, porotos, soja, en la yema de huevo, frutas secas y en el hígado. Al combinar los alimentos de este grupo con alimentos ricos en vitamina C, se absorben mejor en el intestino.

Las infusiones como té o café disminuyen su absorción. Es importante consumir 2 porciones de carnes de todo tipo por día y complementarlas con alimentos de origen vegetal ricos en hierro. Es probable que en el embarazo se indiquen suplementos de hierro.

Vitamina C:

Importante para el mantenimiento de los huesos y dientes y para el sostén de los tejidos, ya que interviene en la formación de colágeno. Es antioxidante y favorece la absorción de hierro. Se encuentra en: cítricos (naranja, pomelo, limón, mandarina), kiwi, frutillas, brócoli y pimiento.

Zinc:

Es fundamental para el sistema nervioso ya que está relacionado con el aprendizaje y la memoria. Importante en el sistema inmunológico y el aparato reproductivo. Se encuentra en: la carne, pescado, hígado, mariscos, huevos, zanahoria, tomate, levadura, algas, almendras, legumbres.

Sodio:

Es importante en la regulación del agua del organismo. En el embarazo no se aconseja la restricción estricta de sal. Sin embargo es recomendable moderar su uso y disminuir la ingesta de meriendas, embutidos y fiambres.

Suplementos vitamínicos y minerales:

Las altas dosis de vitaminas durante el embarazo pueden ser peligrosas. Las vitaminas A y D en dosis altas suplementadas durante el primer trimestre de la gestación puede producir malformaciones fetales.

Sustancias tóxicas:

Alcohol y tabaco:

El alcohol es altamente perjudicial, ya que atraviesa la placenta y se acumula en bebé. No hay datos suficientes para recomendar un nivel de consumo que resulte seguro, por eso se recomienda evitar el alcohol durante el embarazo. En cuanto al tabaco, es altamente perjudicial para el bebé ya que disminuye el flujo de oxígeno, está demostrado que los hijos de madres fumadoras tienen bajo peso al nacer, por lo tanto es recomendable dejar de fumar en el embarazo.

Cafeína:

La cafeína cruza la placenta y llega al bebé, donde puede afectar la frecuencia cardíaca y la respiración. Se recomiendan no más de 2 tazas de café de 150 ml y moderar el consumo de té, mate y gaseosas con cafeína.

