

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA MUJER EMBARAZADA.

Lic. Julio Roberto Mazariegos Silvestre.

Nutricionista.

Canillá, abril de 2018.

Puntos a tratar:

- Objetivos de un embarazo.
- Alimentación en el embarazo.
- Micronutrientes críticos en el embarazo.
- Cafeína y edulcorantes.
- Alcohol.

Objetivos de un embarazo



Alimentación en el embarazo

Para lograr estos objetivos es necesaria una alimentación saludable que cubra los requerimientos y recomendaciones en el embarazo y que sea acorde al contexto cultural, social y económico de la mujer.



Instituto de Medicina (IOM)

Ingestas dietéticas de referencia

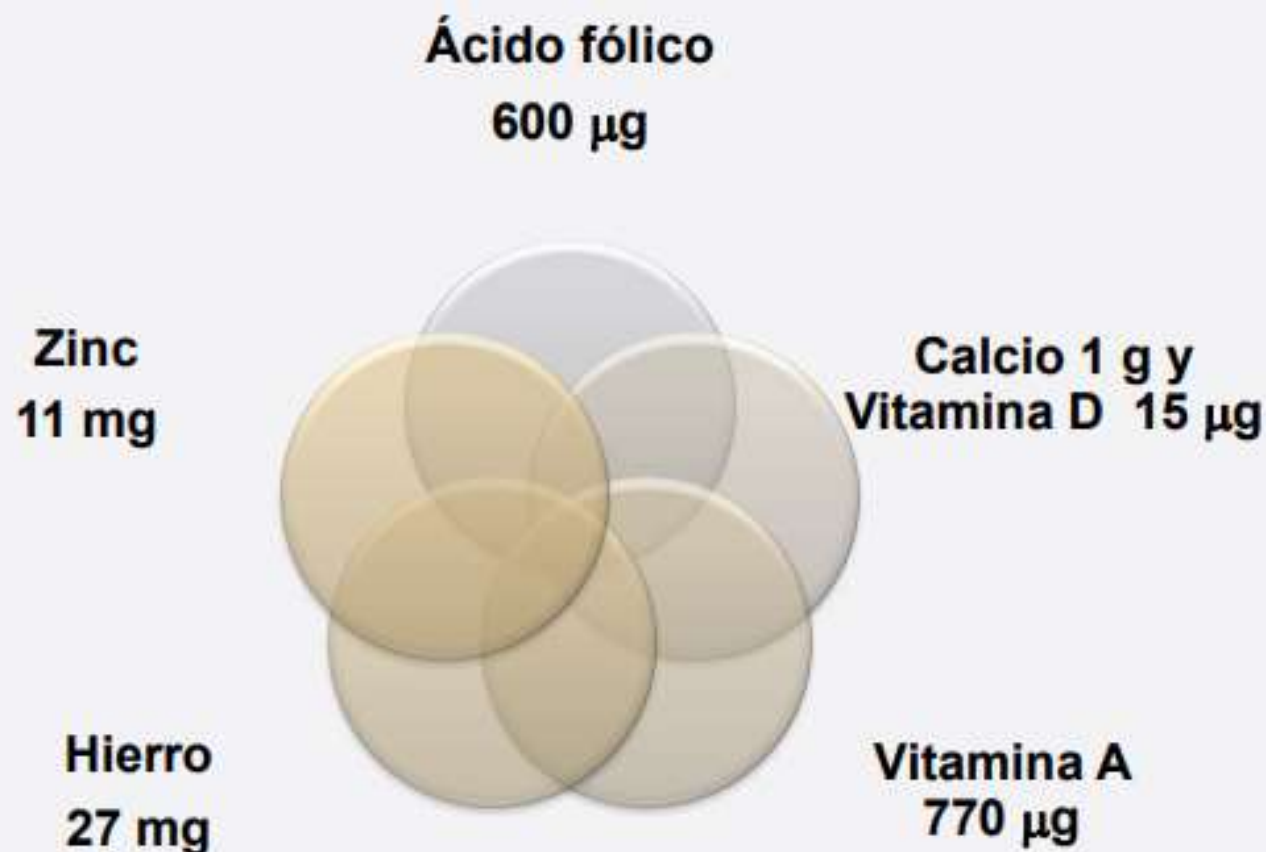
Ingesta dietética recomendada (RDA)	Mujer adulta	Embarazo
Energía, Kcal/día	2,400	2° trimestre: ± 340 Kcal/día 3° trimestre: ± 452 Kcal/día
Proteínas, g/d	46 0.8 gr/kg	71 1.1 g/Kg ó + 25 g
Carbohidratos, g	130	175 g
*Fibra, g	25	28 g
*Agua, L/día	2.7	3.0 L/día
*Ingesta adecuada		



- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients). Washington, DC: National Academies Press; 2005.

Micronutrientes críticos en el embarazo

Ciertos nutrientes son esenciales debido a que las funciones que desempeñan son críticas para el desarrollo del bebé y la disminución en el riesgo de complicaciones.



Ácido fólico



Niveles bajos se asocian con problemas en el bebé como:

Defectos del tubo neural

Espina bífida y meningocele

Defectos congénitos del corazón

Paladar hendido

Ácido fólico: un nutrimento fundamental



- Las necesidades diarias de ácido fólico son: **400 mg/día** antes del embarazo (**mínimo 1 mes antes**) y **600 mg/día** durante el embarazo.
- Las **mujeres con obesidad** requieren hasta 5 mg/día más desde antes de la concepción y durante el **primer trimestre** del embarazo.

Ácido fólico

- Los suplementos comerciales contienen una forma sintética que el cuerpo puede absorber más fácilmente que el ácido fólico en su forma natural.
- Además deben consumirse alimentos con alto contenido de este nutrimento como:

Alimento	Ración	Aporte de ácido fólico
Cereales enriquecidos	1 taza	275 mcg
Leches enriquecidas	1 taza	300 mcg
Espinaca cruda	2 tazas	232 mcg
Sopa de pasta	½ taza	197 mcg
Tortilla	1 pieza	171 mcg
Arroz	1 taza	125 mcg
Otras fuentes: vegetales con hojas verdes, frijoles, lentejas, cacahuates, el brócoli, el espárragos y productos de granos enteros.		

Hierro

- La deficiencia de hierro aumenta el riesgo de bajo peso al nacer, parto pre-término y mortalidad perinatal.
- El requerimiento difícilmente se logra alcanzar. Se requiere de suplementación con 27 mg de hierro.
- En anemia se requieren 60 mg/día.





Fuentes alimentarias de hierro

Hierro Hem

Hierro no Hem

Alimento	Ración	Aporte de hierro
Carne de res	85g	33mg
Hígado de pollo cocido	30g	3.5 mg
Carne de cerdo	85g	18.9 mg
Carne de pollo	145g	15mg
Cereales enriquecidos	50g	18mg
Espinaca cruda	2 tazas	3.2 mg
Cereal de avena integral	1/3 taza	5.4 mg
Hongos crudos	1 ½ tazas	4.1 mg
Frijol de soya	180g	29.2mg
Alubia cocida	½ taza	3.4 mg
Frijol cocido	½ taza	1.5 mg



Calcio y Vitamina D

Calcio

- Esencial para la formación de huesos y dientes; mineralización del tejido esquelético fetal
- Mecanismo de coagulación
- Contracción muscular

Vitamina D

- Se obtiene de la dieta y exposición solar (15 min).
- Su deficiencia ocasiona una menor absorción de calcio y puede afectar el metabolismo óseo del neonato.



¿Cómo pueden cubrirse los requerimientos de calcio?

Alimento	Ración	Aporte de calcio
Leche descremada	1 taza	302 mg
Leche entera	1 taza	286 mg
Leche semidescremada	1 taza	284 mg
Queso panela	40gr	273 mg
Queso fresco	40 g	273 mg
Queso parmesano	3 cdas	234 mg
Queso asadero	30 g	187mg
Yogur light	180 ml	158 mg
Queso Oaxaca	30 g	140mg

Opciones

- 2 tazas de leche descremada + 80 g de queso fresco
- 2 tazas de leche semidescremada + 60 g de queso Oaxaca
- 1 taza de leche entera + 1 taza de yogur natural + 80 g de queso panela



¿Cómo pueden cubrirse los requerimientos de vitamina D ?

Alimento	Ración	Aporte de vitamina D
Aceite de pescado	1 cda	34 mcg
Salmón	85g	23 mcg
Pescado blanco	140g	16 mcg
Leche enriquecida con vitamina D	1 taza	1.3 mcg
Tilapia	120g	3.6mcg
Queso fresco	120g	3.3 mcg
Leche de soya	1 taza	3 mcg
Yogur fortificado	100ml	2.9 mcg

Opciones

- 140 g de pescado blanco u 85 g de salmón
- 1 taza de leche o yogur enriquecido con vitamina D
- 120 g de queso fresco + 1 taza de leche de soya
- 120 g de queso fresco + 120 g de tilapia

Vitamina A

- Es esencial para el desarrollo fetal, la síntesis de hormonas ligadas a la gestación y protección contra infecciones.
- La ingesta de vitamina A mediante la dieta suele ser suficiente para cubrir las necesidades de la gestación.
- No se recomienda la suplementación por considerarse peligrosa e inútil, debido a que puede causar malformaciones en el feto.



¿Cómo pueden cubrirse los requerimientos de vitamina A ?



Alimento	Ración	Aporte de vitamina A
Hígado de pollo cocido	30g	1194 mcg
Hígado de res cocido	30g	3180 mcg
Espinaca cruda	2 tazas	562 mcg
Zanahoria cruda	½ taza	534 mcg
Atún fresco	30g	196 mcg
Queso canasto	30g	195 mcg
Leche descremada	1 taza	149 mcg
Leche semidescremada	1 taza	133 mcg
Leche entera	1 taza	74.8 mcg
Huevo entero cocido	1 pieza	74 mcg

- Elegir alguna de las

30 g de hígado de pollo o res.

2 tazas de espinacas crudas
+ 1/2 taza de zanahorias crudas

2 tazas de espinacas crudas
+ 30 g de queso blanco
+ 1 huevo entero cocido

30 g de atún fresco
+ 1 taza de leche descremada
+ 1 taza de zanahorias crudas

Zinc

- Importante para el proceso de formación de los órganos del embrión.
- Un aporte adecuado de zinc parece disminuir el riesgo de abortos espontáneos, malformaciones congénitas y retraso en el crecimiento intrauterino.
- Las necesidades fetales son mayores en el **tercer trimestre**.



¿Cómo pueden cubrirse los requerimientos de zinc?



Alimento	Ración	Aporte de zinc
Cereales enriquecidos	1 taza	19 mg
Carne de res	85g	15.5 mg
Germen de trigo	115g	15 mg
Frijol cocido	1 taza	10 mg
Lentejas cocidas	1 taza	10 mg
Arroz integral	1 taza	10 mg
Carne de pollo	150gr	9 mg
Cacahuates	½ taza	5 mg

- Los requerimientos pueden cubrirse con alguna de las siguientes opciones:

1 taza de cereal enriquecido con zinc

85 g de carne de res o 200 g de pollo

120 g de germen de trigo

1 taza de frijol cocido + ½ taza de arroz integral

150 g de carne de pollo + ¼ taza de cacahuates

1 taza de lentejas cocidas + 60 g de germen de trigo



Estreñimiento y fibra

- El estreñimiento es común debido a la presión que ejerce el útero sobre los intestinos y a la liberación de hormonas como la progesterona.
- Es indispensable consumir tomar suficientes líquidos (2-3 litros de agua) y fibra (25-30 g) a partir de alimentos como:
 - Frutas y verduras
 - Leguminosas: lentejas, frijoles, garbanzos, habas
 - Cereales integrales: avena, salvado o germen de trigo





Cafeína y edulcorantes



- Su consumo no debe exceder los **300 mg/d (ACOG-200mg)**. Esto equivale a no más de **2 tazas de café**
- Otras bebidas: **refrescos de cola, bebidas con cocoa y chocolate amargo, té negro y té verde.**
- **La FDA ha aprobado como aceptables los edulcorantes no calóricos en embarazo con la excepción de aspartame (fenilcetonuria) y la sacarina. Falta evidencia.**

Alcohol

Está asociado con trastornos del espectro alcohólico fetal, que son un grupo de alteraciones que duran toda la vida y no tienen cura, y pueden incluir problemas físicos, de la conducta y del aprendizaje.

No se recomienda su consumo en el embarazo.



Conclusiones

- Una alimentación saludable es un factor clave en promover un embarazo a término sano y un crecimiento fetal normal.
- La suplementación de hierro y ácido fólico son claves pues difícilmente pueden cubrirse los requerimientos por medio de la alimentación.
- Es indispensable evaluar el consumo de cafeína, edulcorantes y alcohol en el embarazo por sus efectos deletéreos.