

Nutrición en el Embarazo



Es un servicio de

Maternil[®]
Pre^{natal}





Nutrición Durante el Embarazo

INTRODUCCIÓN

El embarazo es una etapa apasionante para los futuros padres.

De pronto...

descubrir un **bebé** en nuestro camino!!....
y luego, antes de que nos demos cuenta....

9 meses después...

nos convertimos en
los orgullosos padres
del "**bebé recién nacido**"



Durante este período de 9 meses existen varios aspectos a tener en cuenta.

En este capítulo desarrollaremos la importancia de una **nutrición adecuada tanto para la mamá como para el bebé.**

Lo más importante que podemos hacer para colaborar con el desarrollo del bebé es cuidarnos a nosotras mismas, ya que, de esta manera, también estaremos cuidando a nuestro bebé.

Para lograrlo, debemos asegurarnos una **alimentación saludable y balanceada.**

Durante el embarazo nuestro cuerpo cambia para acomodarse al desarrollo del bebé, por ello la nutrición se vuelve clave.

Nuestra dieta necesita proveernos suficiente energía y nutrientes para ambos, lo que a veces es difícil de lograr exclusivamente con la alimentación habitual.

Como vivimos una vida activa, ocupada, a menudo nos queda poco tiempo para preparar comidas saludables.... **por eso te explicamos trimestre por trimestre qué nutrientes son claves para que tengas en cuenta.**

Guía para la Nutrición en el Embarazo



1

EL COMIENZO....

PRIMER TRIMESTRE: 0-12 SEMANAS

Tu Bebé

...hacia la octava semana tu bebé ya ha comenzado a desarrollar su corazón y su cerebro, así como pequeñas protuberancias que crecerán hasta formar brazos y piernas. En la última parte de este trimestre, se comenzará a formar la cara de tu bebé y comenzarán a crecer manos y pies.

Alrededor de la semana 12 tu bebé estará totalmente formado.

Vos:

en esta etapa temprana tu cuerpo está atravesando cambios momentáneos. Algunas mujeres pueden padecer **náuseas y/o vómitos**. Suelen ser suaves o leves, pero aún así, es importante consultar a tu médico para que él pueda orientarte para que puedas seguir con tus actividades «sintiéndote bien».

Sólo en un pequeño porcentaje de mujeres esas náuseas y vómitos leves pueden incrementarse llevando a molestias más importantes; para evitar esa progresión es clave la consulta temprana a tu médico y tomar algunos recaudos que te recomendamos a continuación.

Si sentís náuseas y vómitos te sugerimos:

- Comer frecuentemente (cada 2 o 3 horas) pequeñas cantidades de comida.
- Evitar olores fuertes.
- Pararse lentamente y no acostarse inmediatamente después de comer.
- Beber muchos líquidos y comer alimentos en base a jengibre (que tiene propiedades anti-nauseosas).
- Tratar de comer preferentemente comidas frías y no calientes (la comida fría posee menos olor).
- Las Náuseas y Vómitos pueden empeorar cuando estás agotada. Tratá de incrementar los períodos de descanso y tomar pequeñas siestas durante el día, si fuera posible.
- Comentale a tu médico acerca de tus síntomas y cómo ellos te afectan. Tu médico puede orientarte y en caso de que lo necesites, puede recomendarte una medicación segura y efectiva para tratar las náuseas y vómitos y evitar así la progresión de la enfermedad. Para saber más sobre Náuseas y Vómitos en el embarazo, te recomendamos consultar la página web: www.embarazoynauseas.com.ar

Ácido Fólico

De acuerdo a las investigaciones y consensos internacionales, es clave tomar suplementos en base a ácido fólico durante las 12 primeras semanas del embarazo. El ácido fólico es esencial para el desarrollo del cerebro del bebé y de la médula



2

SENTIR QUE SE MUEVE....
SEGUNDO TRIMESTRE: 13-24 SEMANAS



Tu Bebé alrededor de la semana 14 podrás escuchar el latido del corazón de tu bebé utilizando un detector ultrasónico. Después de las 17 semanas tu bebé ya estará creciendo rápidamente y en algunos casos comenzarás a sentir que “se mueve”.

Vos: desde el tercero hasta el sexto mes de embarazo podés sentirte algo cansada o lucir pálida.

¿Qué hacer?

No hay nada de qué preocuparte: la circulación sanguínea se incrementa durante el embarazo pues tu cuerpo está sosteniendo el desarrollo de un bebé en crecimiento y esta situación puede conducir a una falta de hierro. Si te sentís caída y desgana-da, deberías incrementar tu consumo de hierro comiendo más carnes rojas o vegetales de hojas verdes, lentejas, porotos, y frutos secos. (Ver tabla 1 en contra-tapa)



Omega 3



Guía para la Nutrición en el Embarazo

Suplementos Nutricionales

3

LA PANZA CRECE SIN PARAR....
TERCER TRIMESTRE: 25-36 SEMANAS



Tu Bebé Ahora que estás más cerca del final de tu embarazo, tu bebé se estará moviendo vigorosamente. Hacia la semana 32, probablemente se ubique cabeza para abajo, ya preparado para el nacimiento. Hacia la semana 33 el cerebro de tu bebé estará totalmente desarrollado y sus huesos comenzarán a endurecerse.

Vos: a medida que tu embarazo progresa, el útero crece y presiona el estómago, lo que puede conducir a indigestión y acidez o ardor.

La constipación, también suele ser común en el tercer trimestre. Esto se debe a una combinación de factores que incluyen el tamaño del bebé en el útero y la falta de actividad física. (Ver Hierro- Suplemento).

En la etapa final del embarazo pueden aparecer calambres en las piernas con frecuencia.

¿Qué hacer?

Para ayudar con el problema de la indigestión y el ardor, deberías tratar de comer porciones más pequeñas: lo ideal es comer poco y frecuente y evitar ciertas comidas y bebidas (ej: picantes, en base a grasas, o café).

Para quienes padecen constipación, lo ideal es realizar algunos ejercicios suaves, incrementar la toma de líquidos y el consumo de fibras. Para incrementar la cantidad de fibras en tu dieta, lo ideal es ingerir más frutas, vegetales, cereales y pan integral.

Los calambres en las piernas pueden aliviarse ingiriendo comidas ricas en calcio (ej: quesos duros y leche). Para ayudar a tu cuerpo a absorber el calcio, tenés que asegurarte que tu dieta incluya manteca, margarina y alimentos ricos en **vitamina D**. Otra manera de aliviar los calambres es estirando la pantorrilla y masajeando o aplicando calor al área afectada.





¿Qué es un Suplemento Nutricional para el Embarazo?

Es una formulación exclusiva (en cápsulas o comprimidos orales) para esta etapa clave, que contiene la dosis diaria requerida de vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales (de acuerdo a organismos autorizados) que la mujer embarazada necesita.

¿Cuándo necesitamos tomar suplementos nutricionales?

Durante el embarazo existe un incremento de las necesidades de todos los nutrientes. Ya sea porque llevamos una vida acelerada, con muchas ocupaciones que no nos permiten detenernos a preparar los alimentos que necesitamos, y, otras veces debido a que no nos gustan o no tenemos el hábito de ingerir determinados alimentos claves -como ocurre con ciertas verduras o pescados-, **nuestro médico detecta la necesidad de indicarnos un suplemento nutricional.**

Es importante completar la alimentación con un aporte sistemático, fundamentalmente de: **Ácido Fólico, Vitamina D, Hierro, Omega 3** y restantes vitaminas y minerales.

Importancia del Hierro

La incorporación de **Hierro** en los suplementos tiene como objetivo prevenir la anemia en la mujer embarazada. Como el **Hierro** puede interactuar con algunas vitaminas y minerales, determinados suplementos nutricionales contienen un exceso del mismo con el objetivo de cubrir las necesidades básicas requeridas (porque hay una parte de **Hierro** que se pierde en la interacción y no se absorbe).

El exceso de **Hierro** puede producir algunos efectos adversos como constipación, náuseas, vómitos, cefalea y fatiga.

Existen suplementos que poseen una exclusiva dosificación de 1 toma diurna y otra nocturna, con el objetivo de separar el **Hierro** del resto de los componentes, permitiendo así mejorar la cantidad de hierro absorbida, evitando interacciones y minimizando así los efectos indeseables del mismo.

Guía para la Nutrición en el Embarazo

Importancia del Omega 3

Desde la década de '90 existen evidencias científicamente probadas de que la utilización de Ácido Fólico durante el período pre-concepcional y en los primeros meses del embarazo, puede disminuir el riesgo en el recién nacido de defectos del tubo neural: Anencefalia, Encefalocele y Espina Bífida, tanto en su recurrencia como ocurrencia y también para otras malformaciones.

En los últimos 10 años se acrecentaron las investigaciones y recomendaciones de grupos de trabajo internacionales referentes al consumo de aceites Omega 3, que favorecen el bienestar de la madre pre y post-parto y el desarrollo visual y cognitivo del bebé.

¿Qué es el OMEGA-3?

El **Omega 3** es un aceite esencial que el cuerpo humano no produce y debe obtenerlo de la alimentación (ver tabla 1). Por sus propiedades es imprescindible durante la gestación y la lactancia ya **que colabora en la formación del tejido nervioso central y visual del bebé y previene riesgos pre y post-parto de la mamá.**

El **Omega 3** forma parte de un grupo denominado "grasas buenas" (lípidos) que son utilizadas por nuestro cuerpo para producir "energía" y como material esencial para la formación de membranas. **Omega 3** es un grupo de 8 ácidos grasos dentro de los que se encuentra el ácido linolénico, DHA (Ácido docosa-hexa-enoico) y EPA (Ácido eicosa-penta-enoico).

El salmón, la caballa, el arenque, las sardinas, las anchoas y el atún fresco o congelado son considerados la principal fuente de **Omega 3**. Sin embargo, debido a su bajo consumo en nuestro país, **resulta altamente recomendable la suplementación de la dieta de la madre embarazada con Omega 3.**

Dado que el cerebro del bebé atraviesa un crecimiento acelerado (que llega hasta el 260%) durante el último trimestre y primeros meses después del nacimiento, la demanda de **Omega 3 (DHA)** por parte del bebé aumenta dramáticamente en esta etapa agotando las reservas maternas hasta niveles inferiores a antes del embarazo.

Como consecuencia, las reservas del organismo materno pueden agotarse, resultando en la aparición de depresión pre y post parto (de acuerdo a investigaciones recientes).

Varias investigaciones realizadas en Europa demuestran que el consumo materno de pescado, aceites de pescado o ácidos grasos omega-3 brindan como resultado un incremento de la duración de la gestación, mayor peso al nacer y un menor riesgo de parto prematuro.



Guía para la Nutrición en el Embarazo

La Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria de los Alimentos recomienda para las gestantes y madres lactantes hasta 250 mg de DHA (**Omega 3**) al día. Similar es la recomendación de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT). Consultá a tu médico antes de comenzar una suplementación.

NUTRIENTES ESENCIALES para un embarazo saludable

Cada nutriente posee una función específica para lograr un embarazo saludable:

TABLA 1

Nutriente	Importante para	Alimentos en los que se encuentra ...
Ácido Fólico	Asegura el desarrollo saludable del tubo neural.	Brócoli, repollitos de Bruselas, espárragos, arvejas, garbanzos, arroz integral, naranjas, bananas, cereales fortificados y pan. Asegurarse de no cocinar en exceso los vegetales ya que la cocción destruye las vitaminas. Se recomienda la toma de un suplemento en base a ácido fólico antes de la concepción y hasta la semana N° 12 del embarazo.
Omega 3	El desarrollo del cerebro y el sistema nervioso en la última etapa del embarazo.	Pescado de aguas frías (ej: caballa, sardinas, salmón, bacalao). Si Usted no ingiere o ingiere pequeñas cantidades de pescado, debe suplementarlo con Omega 3 .
Vitamina D	La absorción del calcio para huesos y dientes fuertes.	Pescado oleoso como sardinas, huevos, margarina y productos con bajo contenido de grasas. El cuerpo produce vitamina D en la luz del sol.
Hierro	Glóbulos rojos para la mamá y el bebé. Se necesitan para el crecimiento y el desarrollo del bebé.	Carnes rojas sin grasa, vegetales verde oscuro, porotos, lentejas, nueces, cereales fortificados, frutas secas. Debe suplementarse de ser necesario.
Cobre	El corazón, el esqueleto, el sistema nervioso y los vasos sanguíneos.	Mariscos y nueces
Calcio	Dientes y huesos	Derivados de la leche, vegetales de hojas oscuras y pan.
Magnesio	Dientes, huesos y reparación de tejidos	Nueces, vegetales de hojas oscuras como espinaca, pan, pescado, carne, derivados de la leche.
Vitamina E	Vasos sanguíneos saludables	Aceites derivados de las plantas como aceite de soja, de maíz y de oliva. Nueces, cereales, germen de trigo.
Vitamina C	La absorción de hierro y para la inmunidad	La mayoría de las frutas y verduras, especialmente frutas cítricas, tomates, brócoli, ajíes, papas.
Vitaminas B1, B2, B6, B12	Glóbulos rojos saludables y para liberar energía de los alimentos	B12: carne y pescado. Cereal fortificado.
Zinc	El crecimiento y desarrollo del bebé	Sardinas, carnes rojas, moluscos, leche, derivados de la leche, pan, cereales.

Es un servicio de

Maternil
Pre^{natal}



Informes & Consultas

011 4926 1649

www.laboratorioseurolab.com

EUROLab[®]

Especialidades Medicinales

www.laboratorioseurolab.com