

4. Alimentación durante el embarazo

FEEDING DURING PREGNANCY

Yésica María Benítez Estupiñán

Enfermera hospitalaria en el Servicio Canario de la Salud.

RESUMEN

La comida es la ingestión de alimentos por los organismos para proporcionar sus necesidades nutricionales, principalmente para obtener energía y desarrollarse.

Este proceso es aún más importante durante el embarazo, ya que no solo nutre a la futura madre, sino también el desarrollo del futuro bebé y más tarde en la lactancia.

En esta etapa tan importante de la vida, está determinada por un aumento de las necesidades nutricionales maternas de casi todos los nutrientes en relación con el período de preconcepción.

En caso de deficiencias nutricionales y desequilibrios en el embarazo, puede causar problemas de prematuridad y mortalidad infantil y enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y obesidad entre otras patologías. Varios estudios también lo relacionan con una mayor tasa de morbilidad y mortalidad neonatales.

Durante el embarazo, la dieta debe ser completa, equilibrada y variada para mantener la salud de la mujer embarazada y el bebé. Esta dieta debe ser rica en nutrientes, vitaminas y minerales para seguir un desarrollo adecuado de la madre y el futuro recién nacido.

Por lo tanto, es aconsejable cambiar o tener en cuenta aspectos en la dieta que nos ayudarán a tener un embarazo más agradable y saludable.

Como reglas generales, los alimentos como la carne y el pescado deben cocinarse bien, siempre mejor a la parrilla o hervidos para mantener un imc correcto durante el embarazo.

Se recomienda entre la mitad y un litro de leche al día o sus equivalentes. Reducir los alimentos con cantidades excesivas de grasa de origen animal, como tocino de mantequilla, fiambres, pasteles.

Palabras clave: Gestación, Embarazo, alimentación, normas, precauciones, actividad física.

ABSTRACT

Food is the ingestion of food by organisms to provide their nutritional needs, mainly to get energy and develop.

This process is even more important during pregnancy since it not only nourishes the future mother but also the development of the future baby and later in lactation.

In this very important stage of life, it is determined by an increase in maternal nutritional needs of almost all nutrients in relation to the preconception period.

In case of nutritional deficiencies and imbalances in pregnancy, it can cause problems of prematurity and infant mortality and chronic diseases such as type 2 diabetes, hypertension, cardiovascular diseases and obesity among other pathologies. Various studies also relate it to a higher rate of neonatal morbidity and mortality.

During pregnancy, the diet must be complete, balanced and varied to maintain the health of the pregnant woman and the baby. This diet must be rich in nutrients, vitamins and minerals in order to follow an adequate development of the mother and the future newborn.

Therefore, it is advisable to change or take into account aspects in the diet that will help us have a more pleasant and healthy pregnancy.

As general rules, foods such as meat and fish should be cooked well, always better grilled or boiled to maintain a correct BMI during pregnancy. It is recommended between half and a liter of milk a day or its equivalents. Reduce foods with excessive amounts of fat of animal origin, such as butter, bacon, cold cuts, pastries.

In case of not carrying out an adequate diet during pregnancy, the future baby will have to adapt to this situation and may have difficulty adapting and thus increase the probability of cardiovascular and metabolic diseases in adult life.

Keywords: pregnancy, pregnancy, diet, norms, precautions, physical activity.

INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

Llevar a cabo una alimentación saludable es muy importante durante toda nuestra vida ya que es una de las principales recomendaciones para estar saludables.

Antes de quedar embarazada es muy importante tener una dieta saludable, para garantizar el mejor estado de salud a la etapa tan importante que nos está por llegar.

También es importante nombrar el peso, aunque no hay un peso ideal para la preconcepción este es esencial tan-

to para concebir ya que en algunas ocasiones el exceso de peso o bajo peso puede ser causa de problemas para concebir.

La alimentación sana y equilibrada está compuesta por:

- Al menos 5 raciones de frutas y verduras.
- Alimentos ricos en féculas.
- Consumir leche y alimentos derivados de la misma.
- Carne magra y roja, pescado, pollo, huevos (judías, garbanzos y lentejas).
- Consumir legumbres como las lentejas, garbanzos y judías.

Es aconsejable desde que se está planeando un embarazo tomar suplemento de ácido fólico. Esta es una vitamina del grupo B necesaria para la prevención de defectos del tubo neuronal o la espina bífida. En los alimentos la encontramos en forma de folatos. La encontramos en los vegetales de hoja verde, las naranjas, el brécol, los espárragos, el pan y los cereales fortificados. Este suplemento de ácido fólico es recomendable tomarlo durante todo el embarazo. El suplemento diario consta de 400 µg de ácido fólico en forma de cápsula una vez al día, recomendable tomarlo con el desayuno.

Concepto de gestación y embarazo según la Real Academia de la Lengua Española

Gestación

Embarazo

- "Estado en que se halla la hembra gestante". (1) "Acción y efecto de gestar o gestarse".(1)
- "Dicho de una hembra: Llevar y sustentar en su seno el embrión o feto hasta el momento del parto".(1)
- "Preparar o desarrollar algo, especialmente un sentimiento, una idea o tendencia individual o colectiva". (1)

El embarazo tiene una media de 281 días.

"El embarazo se considera una etapa anabólica, en la que la creación de tejidos nuevos conlleva un aumento ponderal progresivo (10 kg de media). Este aumento de peso está condicionado por": (1).

- El feto con 3.400 gramos.
- La placenta con 650 gramos.
- El líquido amniótico con 800 gramos.
- El líquido extracelular con 1.680 gramos
- Otros tejidos y reserva de grasa para asegurar la lactancia 3.345 gramos.
- El útero y mamas con 1.375 gramos.
- La sangre con 1.250 gramos.

En el embarazo es inevitable la modificación de los requerimientos de energía, proteínas, vitaminas y minerales debidos a los cambios fisiológicos de la composición corporal. La dieta es la forma en la que llega esta energía en forma de nutrientes.

Es muy común en las gestantes experimenta cambios en sus preferencias culinarias que se relacionan con cambios olfativos encontrando desagradable el sabor o el olor de comidas que antes le gustaban. Aunque también es muy frecuente una apetencia por alimentos que antes no le llamaban la atención encontrándonos con los conocidos antojos de embarazada. La causa de esto es hormonal.

Hoy día al encontramos en un país desarrollado tenemos al alcance de la mano todos los alimentos que queramos, por lo que es infrecuente carencias alimentarias. No obstante no todo es tenerlo al alcance de la mano sino saber alimentarse de forma correcta.

Por ello dietas que presenten un exceso de proteínas, grasa mono insaturadas sobre las saturadas y las poliinsaturadas y deficitaria en hidratos de carbono, fibra, verduras, calcio, hierro y vitamina B6 y muy deficitaria en ácido fólico son inadecuados para un embarazo saludable.

Las mujeres obesas con IMC > 30 kg/m² de un 18.4% suelen tener embarazos de riesgo por enfermedades como la hipertensión arterial o la diabetes.

Por ello no solo el poder acceder a los alimentos es necesario sino una adecuada selección para llevar a cabo una alimentación correcta y tener un buen estado nutricional.

Normalmente, cuanto se planifica un embarazo la futura mamá suele acudir a su matrona para una primera toma de contacto. En ella se revisará la cartilla de vacunación y antecedentes de los padres. Se suele realizar una citología de control se recomienda reducir el consumo de hábitos tóxicos, una dieta saludable y tomar los suplementos necesarios. Aunque en ocasiones el bebé llega por sorpresa y nos saltaríamos este paso.

Como pauta general, la dieta es una dieta saludable propia de cualquier otro momento de tu vida con ciertas peculiaridades que veremos a lo largo del tema. Esto se debe a que con una dieta saludable y equilibrada se obtiene los requerimientos diarios recomendados, exceptuando vitaminas que ya se han hico nombrando y alguna más que se recomendará mas adelante.

Como decimos la dieta es la encargada de nutrir al futuro bebé exceptuando los primeros días de vida, exactamente los primeros 12 en los que el feto se nutre de depósitos energéticos que contiene el óvulo antes de ser fecundado. Posteriormente la placenta se en cargará de nutrirlo.

La placenta es un órgano fetal con función metabólica, endocrina e inmunológica, que capta energía y nutriente de las reservas maternas.

Diferenciamos tres fases en la formación del feto:

- "Blastogénesis (2 primeras semanas). En esta fase la desnutrición puede provocar la muerte del blastocito". (1).



Imagen 1. Casanova A, Ramírez L. Pirámide de la alimentación saludable durante el embarazo [Internet]. 2018 [citado el 20 de agosto de 2021]. Disponible en: <http://ayudanosquesomospadres.com/alimentacion-saludable-en-el-embarazo-conceptos-basicos-parte-i/>

- “Embrionaria (3-12 semanas). El feto se nutre a través de la placenta. En esta fase tiene lugar la diferenciación de órganos. Se pueden producir malformaciones congénitas por déficit de ácido fólico y zinc”. (1).
 - “Fetal. Tiene lugar el crecimiento y perfeccionamiento de órganos. En esta fase, los déficits nutricionales pueden dar lugar a bajo peso al nacer y alteraciones funcionales”. (1).
- Objetivos de la alimentación en el embarazo**
- Aportar los nutricionales necesarios a la madre para que tenga un perfecto estado de salud durante todo el embarazo y el post parto.
 - Integrar los nutrientes necesarios para cubrir todas las necesidades nutritivas del feto para su correcto desarrollo y crecimiento.
 - Preparar a la madre para el parto.
 - Comenzar las reservas nutricionales para facilitar la lactancia materna después del nacimiento.
- Durante el embarazo es muy importante el seguimiento para poder garantizar un seguimiento individualizado de cada gestante y solucionar dudas alimentarias que puedan surgir en base a sus preferencias, cultura, edad, peso, altura y actividad física.
- No obstante, por lo general, si hablamos de calorías, como mucho, una madre debería aumentarlas en 300 calorías al día para compensar la nueva situación.
- Por ello básicamente vamos a desarrollar una dieta equilibrada y saludable añadiéndole las peculiaridades del embarazo:
- Pan, otros cereales y patatas. Suponen el 70%. Siempre que sea posible, integrales porque contienen más fibra, vitaminas y minerales.
 - Beber de 1.5- 2 litros de agua al día (8-10 vasos). Es muy importante para mantener una hidratación adecuada, sobre todo en verano. Además también ayuda a mejorar la digestión, la eliminación de toxinas, el estreñimiento. Existe el mito erróneo de la retención de líquidos en cuanto al agua.
 - Frutas y hortalizas. Se recomienda más de 5 raciones al día. Preferentemente frescas aunque también se pueden consumir en sus diferentes modalidades como congeladas y enlatadas.
 - Carnes, pescados, huevos, frutos secos y legumbres. Se recomienda 2 o 3 raciones diarias.
 - Comer huevos de 2-3 veces por semana
 - Comer pescado de 3-4 veces por semana. Es preferible comer pescado azul como sardinas, caballas, atún, arenques frente al pescado blanco como sama, mero, merluza, lenguado, gallo, dorada. Es mejor siempre elegir pescados pequeños como sardinas y caballas frente a los de gran tamaño como atún rojo, pez emperador por su alto contenido en mercurio. Limita el consumo de atún de lata a 2-3 por semana. Evita el consumo de pescado y marisco crudo o ahumado como el sushi, sahina, ostras. El consumo de pescado está directamente relacionado con un favorable crecimiento intrauterino.
 - Comer carne 2 veces en semana, preferiblemente blanca como el pollo, pavo, conejo, cerdo y cordero frente a la carne roja como ternera y buey. Está pro-



Imagen 2. Puente de la Vega Rocca F. Alimentación, en un embarazo saludable [Internet]. 2020 [citado el 20 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://reporteobligado.com/reportes-alimentacion-en-un-embarazo-saludable>.

- hibido el consumo de carne cruda como el carpacho o carne poco hecha.
- Pueden comer embutidos como jamón de pavo, jamón york, pechuga de pavo. Evitar consumo de chorizo, salchichón, salami y productos cárnicos crudos o pocos curados como paté y sobrasada. Se puede consumir jamón serrano que esté curado con más de 14 meses y pase registro sanitario.
- La Leche y productos lácteos frescos. Se recomiendan 2 o 3 raciones diarias y siempre mejor bajas en calorías.
 - Comer 3-4 lácteos al día, preferiblemente desnatados o semidesnatados como leche, yogurt o quesos. Tomar como medida orientativa: 1 ración de lácteos = 1 vaso de leche = 2 yogures = 30-40 gr de queso tierno. Los quesos siempre que estén realizados por leche pasteurizada (ver etiqueta).
- Usar la aceite de oliva para aliñar los alimentos. El aceite contiene antioxidantes y ácido oleico que ayudan a mantener a raya el colesterol.
- Usar también el limón en lugar de vinagre para aliñar los alimentos ya que es una fuente rica de vitamina C.
- Evitar alimentos ricos en grasas y azúcares. Consumir ocasionalmente.
- Comer grasas saludables, como aceite de oliva, aguacate, frutos secos. Eliminar grasas visibles de los alimentos.
- Consumir 35 g/día de fibra para facilitar el tránsito intestinal y evitar el famoso estreñimiento durante el embarazo.
- Café, té, infusiones. Se puede tomar de 1-2 café al día siempre con leche, evitar café y té solo por estimulación

fetal e incremento ligero del riesgo de aborto. No existe suficientes estudios respecto al efecto de las infusiones, por lo que es mejor evitarlas. Está permitido el consumo de rooibos. Se marca como máximo 200 mg diario de cafeína como límite para no tener ningún riesgo para el bebé.

La Dieta Mediterránea es el mejor modelo para llevar en el embarazo ya que se trata de una dieta sana y equilibrada rica en nutrientes, vitaminas y minerales que es capaz de garantizar casi todas las necesidades en la gestación.

Nutrientes y vitaminas específicos del embarazo

Entre ellos nos encontramos lo siguientes:

- Calcio. Es necesario entre 700 y 800 mg diarios. Esenciales para el desarrollo de los dientes y huesos del bebé. Con un yogur o un vaso largo de leche estas cubiertas las necesidades diarias. Su carencia se relaciona con osteopenia, calambres musculares y preclamsia. En la gestación está aumentada la absorción de calcio por lo que no necesario suplementos. Solo sería necesario en caso de ingestas insuficientes y/o que tengan riesgo de preclamsia.
- Hierro: Esenciales en la formación de glóbulos rojos en la sangre. Los consumimos en carne roja magra, sardinas, hortalizas oscuras, lentejas, huevos, nueces, frutos seco... En caso de carencia se relaciona con depresión materna, riesgo de RNBP y función cognitiva disminuida en la infancia. En caso de exceso, que es cuando la Hemoglobina es mayor a 13,5 g/dL se relaciona con hiperviscosidad sanguínea, RCIU y alteraciones neurológicas fetales. La suplementación se guarda para madres con anémicas. Según datos aportados por la Organización

Alimentación durante el embarazo

Cantidad diaria de porciones de alimentos recomendados para cubrir las necesidades nutricionales de una gestante adulta*

ALIMENTOS	PORCIONES
LÁCTEOS LECHE QUESO YOGURT	2 tazas de leche + 1 vaso de yogurt natural + 1 rebanada de queso
CARNES, HUEVO, LEGUMINOSAS PESCADO, PAVO, POLLO, HÍGADO, RES, HUEVO, FRIJOLES, LENTEJAS, CHICHAROS	1 1/2 porciones regulares o 1 taza de leguminosas cocidas + 1/2 porción de cualquier tipo de carne
CEREALES Y TUBÉRCULOS PAN, ARROZ, AVENA, FIDEOS, GALLETAS, MAÍZ PAPA, CAMOTE,	2 pzas de pan + 2 tazas de arroz o 1 plato de fideos cocidos + cereal o harina para sopas y postres + 2 pzas grandes de papa o camote
VERDURAS Y FRUTAS ZANAHORIA, CALABAZA, TOMATE, LECHUGA, ESPINACA, OTROS MANDARINA, NARANJA, UVAS, PLÁTANO, MELÓN, PAPAYA, PIÑA, FRESAS, HIGOS	1 plato de verduras crudas + 1 taza de verduras cocidas + 3 pzas medianas de frutas variadas, o jugos
ACEITES Y AZÚCAR AZÚCAR, MIEL, JALEAS MERMELADAS, ACEITE, MARGARINAS	Cantidad moderada

*Fuente: Cereceda M. Dietética de la teoría a la práctica - UNMSM 2008

Imagen 3. Grupo Health care. Alimentación durante el embarazo [Internet]. 2020 [citado el 20 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://ghc.com.mx/index.php/2020/04/07/infografia-alimentacion-durante-el-embarazo/>

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

NO BUENO (MALO)

- HUEVOS CRUDOS
- CARNE CRUDA
- PESCADO CRUDO Y SUSHI
- ALTA CANTIDAD DE CAFEÍNA
- ALCOHOL
- CIERTOS TIPOS DE PESCADO COCINADO

BUENO

- HARINA DE AVENA
- PESCADOS GRASOS
- VERDURAS DE HOJA VERDE
- NUECES
- LEGUMBRES
- YOGUR
- AGUACATE
- CARNE MAGRA

Tips de Madre

Imagen 4. Pinterest. Alimentación durante el embarazo [Internet]. 2021 [citado el 20 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.pinterest.es/pin/336573772148532747/>

Mundial de la Salud (OMS) publicado en 2015 sobre micronutrientes se estima que el 38,2% de las embarazadas en el mundo son anémicas, siendo el déficit de hierro su causa mayoritaria asociándose esta anemia directamente con prematuros, bajo peso al nacer y mortalidad materna y neonatal.

- **Ácido fólico.** Se encarga de numerosas reacciones del ADN. Es necesario los suplementos en el embarazo para DTN, parto prematuro y morbimortalidad infantil. La eritropoyesis, crecimiento feto placentario, excreción urinaria aumentada y aumento de la síntesis de ácidos nucleicos son los causantes de necesitar el aporte extra. Por lo que vemos es de gran importancia para el desarrollo de los órganos y tejidos del feto, así como para reducir riesgos espina bífida. El ácido fólico está en los cereales, el pan, verduras verdes y naranjas. Como ya hemos nombrado anteriormente es muy importante tomarlos como suplemento durante todo el embarazo a pesar de la dieta habitual.
- **Vitamina C.** Se encarga de la metilación del ADN y como antioxidante. Sus necesidades aumentan en caso de madres fumadoras. Su deficiencia está relacionada prematuridad, problemas hipertensivos y mayor riesgo de infecciones respiratorias. En diversos estudios se ha visto que los suplementos de esta vitamina mejora la función pulmonar del neonato y disminuye la incidencia de sibilancias. Los alimentos ricos en vitamina C son los cítricos y sus zumos.
- **Vitamina D.** Se encarga del sistema inmune y el desarrollo esquelético. En caso déficit se relacionan con DMG, problemas hipertensivos y depresión materna. Esta vitamina es esencial para absorber el calcio. Los alimentos en las que nos lo encontramos son: Arenques, atún en aceite, huevos, leche, mantequilla y margarina.
- **La piridoxina** se encarga del metabolizar macronutrientes y formar la mielina y neurotransmisores. Esta reduce las náuseas y malformaciones congénitas, pero no se suplementación actualmente.
- **Ácidos grasos esenciales Omega-3.** Se recomienda 1 ración semanal. Esenciales para el desarrollo del sistema nervioso del feto. Los alimentos ricos en estos ácidos son: Pescado azul como las caballas, arenque, salmón, sardinas.
- **Vitamina B12.** Funciones relacionadas con el ADN y desarrollo neurológico. En caso de carencias son habituales problemas con RNBP y disminución del rendimiento cognitivo del RN. Los alimentos en los que se encuentran son: algas marina y los cereales de desayuno.
- **Tiamina, riboflavina y niacina.** En la gestación es necesario una mayor ingesta. la fuente principal de tiamina es la carne de cerdo y derivados, vísceras, legumbres secas, germen de trigo, cereales de desayuno, pipas de girasol y frutos secos oleaginosos). La riboflavina se encuentra en las vísceras, cereales de desayuno, carne, pescado azul, derivados lácteos, levadura fresca, paté, germen de trigo, huevo y almendra. La niacina se encuentra en pescado azul, hígado, carne, cereales de desayuno, setas, marisco, embutidos y cacahuete.

- **Vitamina E.** Importantes en la función oxidativa. En caso de niveles por debajo de los normales se relaciona con mayor riesgo de abortos, malformaciones congénitas y muerte fetal. Esta vitamina es esencialmente importante consumirla en aumento en gestantes de mayor edad por haber mayor riesgo a deficiencias. Se encuentra en aceites vegetales, frutos secos, semillas oleaginosas, germen de trigo y margarina.
- **Sodio.** Es recomendable no usar o limitar el uso de la sal ya que su consumo está relacionada con edemas.
- **El zinq.** Su función se relaciona con antioxidante, función neurológica e inmune. Las carencias suelen asociarse a problemas inmunes, de tensión arterial y DMG.
- **El yodo.** Se le encomienda la síntesis de hormonas tiroideas, las cuales se encargan de los oligodendrocitos y de la mielina el primer semestre. En caso de deficiencia puede ocurrir abortos, RCIU, alteraciones en el desarrollo cerebral y sordera.
- **El selenio.** Función antioxidante. Relacionada su carencia con abortos, problemas del SN e inmunológico fetal y en el desarrollo neuropsicológico.
- **La vitamina A.** Encargada del desarrollo ocular y del esqueleto fetal. En caso de déficit aumenta el riesgo de prematuridad, RCIU y xeroftalmia. Esta es la causa más importante de ceguera prevenible en el mundo. Se trata de una vitamina con potencial efecto teratogénico por lo que solo se la tomaría las madres con niveles deficitarios. Un consumo excesivo de vitamina A puede dañar al feto. Por ello los alimentos ricos en esta vitamina como hígado o aceite de hígado de bacalao ya que son ricos en vitamina A se desaconsejan.

Normas de higiene básicas durante el embarazo

Normas básicas en la higiene de manos

- Realizar un lavado de manos exhaustivo con jabón y agua caliente, de aproximadamente 30 segundos, previo y posterior a la manipulación de los alimentos si se toca cualquier superficie que pueda estar contaminada, así después de ir el cuarto de baño.
- Los utensilios de cocina que se han utilizados lavarlos después de cortar carnes, pescados, pollo, frutas y vegetales que no se hayan lavados o este crudo.
- Conservar los alimentos en la nevera el menor tiempo posible en recipientes cerrados, separados de quesos y alimentos crudos.
- Respetar la fecha de caducidad y elaboración de las etiquetas.
- Mantener la temperatura del frigorífico entre 4º o menos.
- Cuando utilices un horno o microondas, seguir las instrucciones del fabricante del alimento.
- Cocinar muy bien los alimentos.

- Calentar las sobras a 75 grados así como evitar siempre comerlas frías.
- Leer el etiquetado de los alimentos
- Cocinar bien la carne y pescado.

Precauciones que tienes que tomar con algunos alimentos:

- Lavar siempre frutas y hortalizas crudas. Se puede usar agua con lejía apta para desinfección siguiendo siempre las indicaciones del fabricante.
- Solo tomar vitaminas y minerales extra de la alimentación prescritos por tu médico.
- Seguir las advertencias y condiciones de uso de los alimentos etiquetados.
- Reducir el consumo de cafeína. Los alimentos más usuales con cafeína son café, té, bebidas de cola, bebidas energéticas...

Un estudio encontrado en la revisión sobre el café nos indican

- En cuanto al peso: Los que tenían madres que sí lo tomaban regularmente pesaban 84 gramos menos.
- Longitud: Los bebés de madres que consumían cafeína eran 0,44 cm inferior a los de madres que no tomaban café.
- Circunferencia de la cabeza: Los bebés de madres que consumían cafeína era un 0,28 cm más pequeña en las madres que no lo tomaban.
- En el brazo: Los bebés de madres que consumían cafeína la circunferencia fue 0,25 cm menor y en el muslo 0,29 cm. Menor en madres que tomaban café.

Alimentos que debes evitar durante el embarazo

- Los peces de gran tamaño como: Pez espada, tiburón, atún rojo o el lucio.
- La leche cruda y los quesos frescos o de pasta blanda tipo Brie, Camembert, tipo Burgos, mozzarella y quesos azules si en la etiqueta no dice que estén hechos con leche pasteurizada. Además los quesos rallados o loncheados industriales. Como norma general se recomienda quitar la corteza de todos los quesos.
- Las Frutas y hortalizas crudas que no se hayan pelado o lavado o desinfectado previamente. Aquí se incluyen las ensaladas embolsadas.
- No ingerir brotes crudos como son los de soja y alfalfa.
- *Huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevo crudo como las mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo...*
- *Carne cruda o poco hecha.*
- Productos cárnicos loncheados envasados.

- Productos cárnicos crudos curados como el chorizo o patés.
- Pescado crudo como el sushi, pescado ahumado refrigerado o marinado así como ostras, almejas o mejillones crudos.
- Platos preparados o bocatas preparados que tengan vegetales, huevo, o fiambres.
- Zumos preparados naturales con mucha anterioridad al consumo.
- Bebidas alcohólicas. Se recomienda ingesta cero de alcohol o no superar más de una o dos unidades a la semana.

Precauciones con respecto a la cocción de la carne

¿QUÉ CARNE SÍ PUEDO COMER?

Siempre y cuando la cocción alcance los 71 °C puede comer sin ningún tipo de problema carne de cerdo, cordero, ternera o pollo, en forma de filetes, picada o salchicha.

¿CÓMO SE QUE LA CARNE ESTÁ BIEN COCINADA?

Nos fijaremos en el centro de la carne, observando:

- No sangre al cortarla o apretarla.
- No este rosado el centro de la carne sino el típico color marrón de cocción.

¿QUÉ PASA SI CONSUMO CARNE CRUDA O POCO HECHA?

Al consumir carne de esta manera puedes infectarte de E coli, toxoplasmosis gondii, Salmonella o Campylobacter, siendo la infección por estas bacterias grave para la salud de la gestante y del feto.

A continuación detallamos consejos saludables para ciertos caprichos. (2)

Patatas chip	<i>Chip de Soja</i>
Malteses	<i>Frutos secos mezclados con unos pocos malteses</i>
Galletas saladas	<i>Edamanes</i>
Pollo frito	<i>Pollo al grill</i>
Helado con frutas y nueces	<i>Yogur con frutas y nueces</i>
Tacos con salsa de queso	<i>Verdura con salsa de queso</i>
Patatas fritas	<i>Boniato asado</i>
Pan blanco	<i>Pan integral</i>
Refresco con gas	<i>Agua con gas o zumo de fruta</i>

Actividad física en el embarazo

Es muy importante realizar ejercicio físico moderado sin impacto todos los días adaptado a su etapa: Caminar, nadar, yoga, pilates para embarazadas.

Alimentación Durante el Embarazo

¿ Comer por dos?
 Durante el embarazo aumenta el requerimiento energético unas 200 o 300 calorías, no es necesario comer "al doble".

→ Recuerda comer alimentos ricos en...

Ácido Fólico	Calcio	Hierro

Síntomas comunes...

- Estreñimiento
- Reflujo y acidez
- Hemorroides
- Náuseas
- Fatiga

¿Cuál es el aumento de peso normal?
 Primero debes saber tu Índice de Masa Corporal (IMC)...

$IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{estatura o talla (m)}^2}$

Peso previo al embarazo	Índice de masa corporal	Ganancia de peso total durante el embarazo
Bajo peso	Menor a 18.5	Entre 12.5 y 18Kg
Peso normal	Entre 18.5 y 24.9	Entre 11.5 y 16Kg
Sobrepeso	Entre 25 y 29.9	Entre 7 y 11.5Kg
Obesidad	Arriba de 30	Entre 5 y 9Kg

www.sabercomer.com.mx

Imagen 5. Pinterest. Alimentación durante el embarazo [Internet]. [citado el 20 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.pinterest.es/pin/336573772148532747/>

Restos sobrantes de comida (2)

Los restos de comida no son apropiados para una embarazada por el riesgo de infección gastrointestinal y las consecuencias que ello conlleva. Aunque sabemos que es imposible no tirar e sobras en algún momento debemos tener una serie de consideraciones:

- Refrigerar los restos de comida en recipientes cerrados
- Calentarlos adecuadamente antes de su consumo (75 °C). Nunca comer sobras frías.
- No consumir los alimentos que llevan más de 2 días en la nevera.

Embarazo y alcohol (2)

Se sabe con certeza que el alcohol durante el embarazo penetra en el riego sanguíneo del feto en casi la misma concentración que está en la sangre de su madre.

Dicho de este modo una madre nunca bebe sola y el feto tardaría muchísimo más tiempo que un adulto en eliminarlo.

Estudios han advertido de que el alcoholismo (5 o 6 copas de vino, cerveza, o licor al día) provoca tanto complicaciones en el embarazo como el conocido síndrome alcohólico fetal (SAF).

Este síndrome es conocido vulgarmente como la borracheira que dura toda la vida y los niños que lo sufren tienen ciertas complicaciones como son:

- Nacen por debajo de la talla mínima

- Aborto
- Crecimiento anormal
- Complicaciones de parto y parto
- Deficiencias mentales
- Múltiples deformidades sobretodo en la cara, cabeza, las extremidades, el corazón y el sistema nervioso central.
- Mayores índices de mortalidad.
- Problemas visuales, de aprendizaje, conductuales y sociales, y generalmente no son capaces de hacer razonamientos lógicos y presentan bajo coeficiente intelectual.
- Mayor probabilidad de problemas alcohólicos en la adolescencia.

Las futuras madres deben concienciarse en que incluso el consumo de una o dos copas diarias, o cinco seis copas ocasionales puede comportar una gran variedad de problemas graves.

Cocaína y otras drogas durante el embarazo (2)

Existe la dificultad de interpretación de los resultados en los estudios sobre el consumo de cocaína durante el embarazo debido a que frecuentemente se consume cocaína y tabaco conjuntamente siendo difícil separar los probables efectos secundarios de cada sustancia

Los estudios han demostrado que la cocaína atraviesa la barrera placentaria y puede dañar al feto debido a que re-

duce el flujo sanguíneo entre la madre y el feto afectando así a su desarrollo fetal.

Aparte del citado problema se cree que el consumo de cocaína también afecta al feto produciendo defectos congénitos, aborto, prematuridad y bajo peso al nacer. Además se relaciona con manifestaciones parecidas al síndrome de abstinencia del neonato, así como gran número de problemas a largo plazo, incluyendo alteraciones neurológicas y conductuales como la dificultad para controlar los impulsos, prestar atención y las relaciones interpersonales, déficit de desarrollo motriz y bajo coeficiente intelectual en la infancia.

Las drogas ilegales (incluyendo heroína, la metadona, el crack, el éxtasis el ice, el LSD, y el PCP) y muchos fármacos que refieren receta médica pueden provocar problemas graves tanto al bebe como a su madre.

Características específicas en cada trimestre

Primer trimestre

- De los primeros cambios que la embarazada puede notar es el enlentecimiento de la digestión. Esto ocurre como resultado del alimento permanezca más tiempo en el intestino y poder absorber más.
- Aumento de peso durante los primeros tres meses está entre 0,5 kg. y 1,5 kg. Esto se debe a que el feto solo crece 16 cm.
- Características específicas de los nutrientes durante la primera etapa del embarazo:
 - La cantidad de proteínas, grasas e hidratos de carbono que se recomienda ingerir no sufre cambios de la dieta normal. Por lo tanto siempre consumir una fuente de proteína en cada comida, intentar que los hidratos de carbono complejos también estén presentes en cada comida y controlar las grasas.
 - Los Minerales a ingerir debe cumplir los requisitos de una dieta normal en cuanto a hierro, yodo y calcio hasta el 4º mes de embarazo.
 - Las vitaminas C, A, D, E y vitaminas del grupo B deberían aumentarse desde este momento. Este consumo está garantizado con el consumo de frutas y hortalizas crudas, cereales integrales, aceite de oliva crudo y lácteos de una dieta normal.
 - En consumo de fibra debe aumentarse para no padecer de estreñimiento. Mediante frutas, verduras, los cereales integrales y las legumbres se suele consumir la ingesta necesaria que no debe superar los 30 g. de fibra al día porque puede interactuar con la absorción intestinal de nutrientes.
 - Las necesidades calóricas en el primer trimestre están entre 150 calorías más por día para hacernos una idea equivale sólo a dos yogures naturales sin azúcar.
 - Tomar un suplemento vitamínico que contenga ácido fólico y yodo. El yodo es considerado nutriente básico para el desarrollo cerebral del feto.

Segundo trimestre

- Comienza a aumentar los requerimientos energético y calórico.
- Se recomienda ganar entre 3,5 a 4 kg.
- Recomendaciones específicas del trimestre:
 - Consumir más alimentos con hidratos de carbono complejos.
 - Aumentar la ingesta de proteínas diarias.
 - Consumir menos las grasas saturadas y más grasas saludables.
 - Ampliar el consumo de calcio. Esto como se mencionó en el trimestre anterior se debe aumentar en el 4 mes.
 - Crecer el consumo de hierro de la dieta: Nos ayudará a prevenir la anemia. Algunos de los alimentos ricos en FE son carnes rojas, los mejillones, el huevo, el pescado y las legumbres. Normalmente no es suficiente con la dieta tener los aportes de Fe necesario y en muchas ocasiones se necesitará suplementos alimenticios. Está muy relacionada la cantidad de FE con la de vitamina B12 y el ácido fólico. Además la vitamina C también ayudará a una mejor asimilación del hierro de la dieta.
 - Ingerir más yodo.
- En este segundo trimestre de embarazo, el feto dobla su talla. Por eso, después de llegar al cuarto mes de gestación hay que ir ingerir progresivamente las calorías hasta llegar a las 2.500 calorías diarias.

Tercer trimestre

- Aumentar la ingesta en alimentos ricos en omega 3.
- Ingerir más calcio.
- Se debe aumentar la ingesta de calorías a 2.750 diarias para asegurar un correcto desarrollo del bebé.

ASPECTOS DE IMPORTANCIA A TENER EN CUENTA PARA UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN (3)

Edad de la gestante

Actualmente las mujeres están retrasando mucho el momento de ser madres, la presión social, la inestabilidad laboral, la mayor formación académica, el disfrute de la vida y cambio de prioridades son uno de los motivos que han llevado a plantearse la maternidad sobre los 30 o 40 años. Son consideradas de alto riesgo las gestantes mayores de 35 años.

Aunque esto sea la norma a día de hoy nuestro sistema fértil es el mismo que desde los comienzos de la humanidad por lo que cada vez es más frecuente que cuando se plantean formar una familia sea tarde o haya que recurrir a tratamientos de fertilidad.

En el otro extremo nos encontramos las adolescentes que son gestantes, siendo estas también de riesgo alto. A esas edades aún se está desarrollando para ser mujer y no haber completado su madurez fisiológica. Por ello las necesidades nutricionales en caso de gestación serán mayores que los de la mujer adulta.

Peso

Se considera como adecuado un IMC entre 18,5 y 24,9. Este índice nos asegura una adecuada composición corporal con reservas suficientes de nutrientes.

Un peso inadecuado en la gestación está relacionada con bajo peso al nacer (BPN) en el feto y con un crecimiento intrauterino inadecuado (RCIU).

El *Comité de Expertos de la FAO/OMS/NU, 2004*, recomienda una ganancia de peso entre 10 y 14 kg. Este peso está muy relacionado con el objetivo de tener un recién nacido a término de aproximadamente 3,3 kg.

Mención importante es tener en cuenta que la ganancia de peso debe ser acorde al peso que tenía la madre antes de quedar embarazada.

Un exceso de peso en el embarazo se considera problema grave debido a que se asocia a diversas complicaciones obstétricas y perinatales. Entre los problemas más frecuentes podemos citar la diabetes gestacional, la hipertensión, la preclamsia, el tromboembolismo, la macrosomía, aumento de cesárea y de la mortalidad perinatal.

También es de mencionar que uno de los temidos miedos de las embarazadas es ganar mucho peso y luego no perderlos, y es real que entre más peso se gana luego cuesta más deshacerse de él.

Además en caso de ingesta energética elevada, también aumenta la probabilidad de tener neonatos macrosómicos de más de 4 kg, lo que conllevará frecuentemente a cesárea, diabetes mellitus gestacional conocido con las siglas de DMG, problemas de tensión arterial.

En contra, el bajo peso en las gestantes favorece el nacimiento de niños con bajo peso de menos de 2,5 kg teniendo estos que necesitar cuidados especiales en UNIC con mucha frecuencia. Además de mayor riesgo de mortalidad en el parto y de tener enfermedades crónicas.

También hay que tener en cuenta que estando embarazada no es el momento adecuado para llevar a cabo dietas hipocalóricas. Estas dietas producirán un aumento de cuerpos cetónicos que pueden provocar daño neurológico al feto.

Volumen y composición sanguíneos

Debido a la expansión del volumen sanguíneo en un 50% durante el embarazo, inevitablemente ocurrirá

- Un descenso en los niveles de hemoglobina, albúmina y vitaminas hidrosolubles
- Un aumento de las vitaminas liposolubles y determinadas fracciones lipídicas

TABLA 1. GANANCIA DE PESO DURANTE EL EMBARAZO, SEGÚN EL PESO PREGESTACIONAL *.

Categoría de IMC pregestacional	IMC	Ganancia de peso (kg) recomendada
Baja	< 19,8	12,5 a 18
Normal	19,8 a 26	11,5 a 16
Alta	≥ 26 a 29	7 a 11,5
Obesa	> 29	Menos de 7

IMC = índice de masa corporal

* Tabla adaptada de Human Energy Requirements, FAO/OMS/NU, Roma 2004

Imagen 6. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia. Ganancia de peso durante el embarazo [Internet]. 2014 [citado el 20 de agosto de 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200009.

Gastrointestinales

Debido al aumento inevitable de la capacidad de absorción intestinal durante la gestación suelen ser muy frecuentes los vómitos, náuseas, aumento el apetito y el ardor de estómago.

También son frecuentes los antojos y las variaciones en las apetencias alimentarias.

La gestante debe aumentar las frecuencias y disminuir los volúmenes de las comidas. Es recomendable cinco ingestas diarias.

Para evitar la pirosis o acidez post-prandial, se recomienda comer de forma lenta, poca cantidad y con poca grasa, beber líquidos fuera de las comidas principales y evitar la posición horizontal durante al menos hora y media después de las mismas.

NECESIDADES NUTRICIONALES DE LA GESTANTE (3)

Energía

Según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, conocida con las siglas de OMS una ingesta adicional de 285-300 kcal/día son suficientes para las gestantes físicamente activas y 200 kcal/día para las que no como medida estándar.

Proteínas

Se deben incrementar debido al crecimiento de tejidos maternos y fetales.

La *FAO/OMS/NU, 1985*, recomiendan un incremento de proteínas de:

- 1,3 gr/día en el primer trimestre
- 6,2 gr/día en el segundo trimestre
- 10,7 g/día en el tercer trimestre
- O un promedio de 6 g/día para todo el embarazo.

La proporción de proteínas deben representar entre el 15 - 25% del aporte calórico total, siendo muy importante consumir proteínas de alto valor biológico.

El bebé utiliza los aminoácidos de forma que son la base con los que se construyen las células humanas. Dado que se multiplican muy rápido son un componente crucial de la dieta. Para ingerir las proteínas necesarias necesita ingerir tres raciones de alimentos ricos en proteínas como son los alimentos ricos en calcio, los cereales integrales y las legumbres.

Lípidos

Sus valores están entre 25-35% de la ingesta energética total.

De estos el aporte procedente de ácidos grasos saturados debe ser menor a 10% del valor energético total.

Los ácidos grasos mono insaturados debe encontrarse entre el 15-18%.

Los ácidos grasos poliinsaturados deben estar en porcentaje inferior a 10%.

Las embarazadas deben aumentar en su dieta los fosfolípidos, el colesterol, triglicéridos y ácidos grasos. Esto se debe a que son la base para la formación de membranas celulares en el feto.

En cambio la ingesta de ácidos grasos saturados, mono insaturados y colesterol no debe aumentarse.

Es importante recordar que las calorías de azúcar son calorías vacías. Además los estudios han sugerido que además de contribuir a la obesidad, provocar caries, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer de colon.

Hidratos de carbono

Son la principal fuente de energía para el feto y para la madre. Al igual que para el resto de mortales los requerimientos de hidratos de carbono no cambian, siendo 50-60% de la energía total.

Como se ha dicho con anterioridad lo que si se debe aumentar es la ingesta de fibra.

Si se consumen de forma muy baja los macronutriente, puede conllevar a la utilización de grasas lo cual producirá cuerpos cetónicos y proteínas para la obtención de energía.

Algunas mujeres preocupadas por aumentar peso durante el embarazo caen en el error de desterrar los hidratos de carbono. No hay duda de los hidratos de carbono refinados son unos tramposos nutricionales, per los hidratos de carbono no refinados suministran vitaminas del grupo B, minerales y fibra muy necesarios en la dieta. Estos no solo son buenos para el bebé sino para la madre ya que reducirán las náuseas y el estreñimiento. Además dado que son ricos en fibras satisfacen y no engordan y reducen el riesgo de diabetes gestacional.

Otros consejos

- Como regla general, la ganancia de peso en un embarazo no debe superar los 13 kg. Debería estar entre 6-12 kg.

- Evitar picar entre horas. Para ello intentar realiza de 5-6 comidas diarias: Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena y tentempié antes de acostarse.
- Cocinar al vapor, plancha, horno evitando fritos y empanados.
- Utilizar condimentos suaves y aromáticos como especias y aceite de oliva, cítricos. Evitar sabores intensos y picantes.
- Contener el consumo de sal, salvo que existan contraindicaciones específicas y usar sal yodada.
- Moderar el consumo de estimulantes como café, té, bebidas de cola y bebidas energéticas.
- Los buenos alimentos recuerdan aún de dónde proceden por lo que son más nutritivos en cuanto no se alejan de su estado natural. Por ello consumir verduras y frutas frescas de temporada siempre que sea posible. También es una buena decisión su congelación o tomarlas enlatadas en su defecto de frescas. Intente comer frutas y verdura crudas cada día y cuando las cocine mejor guisarlas al vapor o saltearlas ya que retienen mayor parte de las vitaminas y minerales.
- Elija opciones frescas a opciones ahumadas y con colorantes.
- Evite los alimentos procesados siempre serán menos saludables. Estos tiene muchos productos químicos y valor alimentario escaso.
- Evitar el consumo de hidratos de carbono simples como la bollería industrial, azúcar chocolate, miel, caramelos y gominolas. También evitar aperitivos muy grasos. Como alternativa se recomienda consumir frutos secos como nueces, avellanas, almendras (cantidad un puño).
- Evitar el consumo de alcohol tabaco u otras drogas. En caso de fumar debería dejar de fumar. Todas estas sustancias son nocivas para el feto y para usted, Están muy relacionadas por problemas en el embarazo, parto, a bajo peso al nacer y otras patologías fetales.
- No es recomendable pretender bajar de peso durante la gestación , a no ser bajo prescripción médica.
- Ingerir nutrientes por dos. Recuerda que es mediante ti la única responsable y el medio por el que tu hijo podrá alimentarse.
- Comer de 4 a 5 comidas al día.
 - Una primera comida, el Desayuno fuerte: Que aporte un mayor número de calorías, debe estar formado por la ingesta de lácteos, frutas y cereales.
 - Una segunda comida no muy abundante a media mañana.
 - La tercera, el almuerzo.
 - Cuarta comida la merienda.
 - Y por último la cena. También es recomendable antes de acostarse tomar una pieza de fruta o un lácteo. Se



Imagen 7. ¿Qué alimentos no debo tomar durante el embarazo? [Internet]. 2016 [citado el 20 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://marialuengologia.wordpress.com/2016/10/31/que-comer-durante-el-embarazo-10-consejos-de-alimentacion/>

- deben evitar los ayunos largos repartiendo de esta manera la comida cada 3-4 horas.
 - Se debe picotear entre horas.
 - Se recomienda como regla general que sean un 50% del plato sea hortalizas. En cuanto a la fruta tomar 2-3 piezas de fruta diarias. Es mejor comerlas con piel. previamente lavadas al igual que las hortalizas siempre que se vayan a comer crudas.
 - Comer hidratos de carbono complejos, los cuales se encuentran en legumbres, pan, cereales y pasta, si son integrales mejor. Se recomienda como regla general que sean un 25% del plato sea hidratos de carbono.
 - Comer proteínas de alto valor biológico como los huevos, carne, pescado diariamente. Se recomienda como regla general que sean un 25% del plato sea proteínas.
 - Comer pescado de 3 a 4 veces a la semana, sobre todo pescado azul rico en ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes esenciales.
 - Ingerir dos litros de agua al día, es decir, unos de 8 a 10 vasos al día.
 - Consume pocos platos de comida frita.
 - Moderar el consumo de sal.
- La mala alimentación en el embarazo, ya sea por una ingesta energética excesiva o deficiente, acarrea riesgos para los dos. Algunas de las patologías graves relacionadas con este problema son:
- Hipertensión.
 - Exceso de líquido amniótico o hidramnios.
 - Hipermadurez fetal.
 - Bajo peso en el bebé.
 - Incremento de las posibilidades de partos prematuros.
 - Abortos.
 - Diabetes gestacional.
 - Hemorragia post parto.
 - Desprendimiento placentario.
 - Debilidad en el sistema inmunológico.
 - Menor estatura.
 - Deterioros cognitivos.
 - Bajo coeficiente intelectual.
 - Menor coordinación.
 - Mala visión.
 - Espina bífida.
 - Inadecuada ganancia ponderal al final
 - Mayor mortalidad fetal.
- La madre también puede tener problemas como son:
- La disminución de masa muscular.
 - Descalcificación
 - Anemia.

La alimentación en esta etapa, no solo afecta a la gestación y al momento del nacimiento sino que puede elevar el riesgo de que sus niños padezcan obesidad durante la infancia. Y a su vez el sobrepeso en la niñez a menudo se prolonga hasta la edad adulta y se asocia con un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud.

Por lo tanto los resultados sugieren que la nutrición materna durante el embarazo puede tener un impacto a largo plazo en las trayectorias del peso de los niños y que existen períodos de desarrollo específicos en los que la nutrición en la gestación puede influir en el crecimiento de la descendencia. También descubrimos que una menor adherencia a una dieta de estilo mediterráneo durante el embarazo se asocia con niveles de IMC más altos durante la adolescencia.

Problemas y enfermedades frecuentes durante la gestación

Los mareos: Suelen durar durante todo el embarazo siendo más frecuente en las mañanas. En caso de padecer de hipotensión o de soler mantener los niveles de azúcar en sangre son más frecuentes.

En caso de padecerlos se recomienda:

- Ingerir alimento en la cama antes de levantarse.
- Aumentar la frecuencia de ingesta a 6 o 7 veces al día.
- No consumir bebidas con cafeína.
- Ingerir hidratos de carbono en todas las comidas.

Las náuseas y vómitos: También son muy frecuentes en la gestación.

Se recomienda las mismas pautas que en los mareos, más las siguientes pautas si son muy frecuentes:

- Beber infusiones de menta, comino o zumo de piña.
- Consumir de primer plato en la comida y en la cena papas, pasta o arroz hervidos y con un poco de aceite de oliva.
- Al ingerir verduras que sean fáciles de asimilar, como son calabacín, la calabaza, la zanahoria y la judía verde.
- Consumir la fruta hervida o al horno, como la manzana.
- No tomar cítricos.
- No tomar leche, si yogurt o queso.
- No comer carnes con grasas.
- No comer bollería ni dulces.
- No optar por consumir alimentos crudos.

La acidez de estómago: Otro problema frecuente en el embarazo sobre todo en el tercer trimestre por la mayor presión que ejerce el útero en el estómago.

Recomendaciones para evitarlo:

- No ingerir fruta en ayunas ni como postre.

- No consumir alimentos ácidos ni picantes como el vinagre, el chili, limas...
- Limitar el consumo de fibras.
- No ingerir bebidas con gas ni con cafeína.
- No consumir productos fritos ni a la plancha.
- Reducir la ingesta de aceite de oliva.
- No estar más de tres horas sin comer.
- No ingerir grandes cantidades de alimentos.

El estreñimiento: Suele estar presente sobre todo a partir del segundo trimestre. No se recomienda los laxantes.

En caso de padecer este problema se aconseja:

- Aumentar la ingesta de agua ya sea en forma de caldo o infusiones.
- Realizar ejercicio físico
- Aumentar la ingesta de vegetales, integrales y yogures con bifidos activos.
- Tomar semillas de lino.
- Condimentar la comida con aceite de oliva cruda.

Los calambres musculares: Son bastante frecuentes en el segundo trimestre.

Se aconseja en caso de padecerlos:

- Ingerir alimentos ricos en vitaminas B, magnesio (frutos secos, legumbres...), verduras de hoja verde.

Los antojos y olores: Las embarazadas suelen presentar variaciones en el sentido olfativo o gustativo con cierta frecuencia. Es muy frecuente que ciertos olores las molesten que antes lo hicieran, que no le guste cosas que antes si solía apetecerles y apetecerles cosas que antes eran impensables. Esta nueva situación es de causa hormonas. Para sobrellevar este problema simplemente evita las cosas que te desagraden y disfruta de los nuevos sabores. No se trata de un problema para preocuparse a no ser que pueden perjudicar a mantener una dieta saludable. Algunos trucos para este problema son:

- Decantarse por platos poco elaborados y con olores suaves.
- Comidas frías

El insomnio, cansancio y apatía: Se deben a factores hormonales. Son muy frecuentes durante todo el embarazo.

Suele combatir este problema los siguientes consejos:

- Cenar de forma ligero y dos horas antes de acostarse.
- Beber algo caliente justo antes de acostarte.
- Descansar y no hagas esfuerzos innecesarios.
- Ingerir alimentos ricos en triptófano como son los huevos, el pollo y el jamón.

- No tomar cafeína ni otros tipos de bebidas estimulantes ni comidas estimulantes.

Una de las enfermedades más frecuentes en las mujeres embarazadas es la *diabetes gestacional (DG)*.

Se trata de hiperglucemia que no padecía la gestante antes del embarazo, pero se ha desarrollado en el mismo. En esta los niveles de glucosa en sangre alcanza valores que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar una diabetes. Estos valores de glucemia en ayunas son mayores o iguales a 0.92 y menores a 1.25 g/dl o valores de glicemia tras 2 horas mayores o iguales a 153 mg/dL. La importancia de tener dicho problema radica en que tienen mayor probabilidad de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto, y de padecer diabetes de tipo 2 una vez acabe la gestación.

Además los bebés de madres con DG suelen ser macrosómicos, acarreado problemas muy frecuentes como son las distocia de hombros durante el parto y las cesáreas.

También es frecuente que los bebés padezcan hipoglucemias y daños neurológicos relacionados con las hipoglucemias.

Otro problema añadido es el exceso de insulina en los bebés que corren riesgo de obesidad durante la infancia y, en la edad adulta, de diabetes tipo 2 con mucha frecuencia.

Otro problema frecuente en el embarazo es la hipertensión arterial y el síndrome Preeclamsia-eclampsia.

Según el *Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología* podemos dividir la HTA:

- Hipertensión gestacional sin proteinuria que posteriormente normalizan sus niveles de TA.
- Proteinuria gestacional sin hipertensión que posteriormente normalizan sus niveles de TA.
- Hipertensión + proteinuria gestacional o preclamsia. Esta suele aparecer después de las 20 SEG en embarazadas normotensas que también presentan a proteinuria que posteriormente normalizan sus niveles de TA.

La proteinuria en estos casos es de 1 gr/lb en 4 muestra aislada, repetida al menos en una oportunidad con un intervalo de 4 has. O más, o ser de 0,3 gr/lit en orina de 24 horas.

La preclamsia puede ser leve o severa, En caso de preclamsia severa los niveles de TA son iguales o mayores a 110 de diastólica y/o 160 de sistólica y la proteinuria mayor de 3 gr/lit en orina en muestra aislada o 5 gr/lit en orina de 24 horas.

- En caso de eclampsia nos encontramos con la embarazada en coma y/o convulsiones tónico-clónicas generalizadas no causadas por epilepsia u otros cuadros.
- Hipertensión crónica. Consiste en la elevación de la presión arterial diagnosticada las primeras 20 SEG, o en cualquier etapa del embarazo si se conocía una hipertensión previa a quedar embarazada.

- Hipertensión crónica con preclamsia sobre agregada es la aparición de proteinuria en gestante con hipertensión crónica previa.

El estado hipertensivo del Embarazo (EHE), se diagnostica con una toma de PAS igual o mayor a 110 mm Hg o PAD igual o mayor a 90 mm Hg en dos o más medidas consecutivas tomadas en 4 horas o más.

En gestante con HTA se recomienda como medida general dietas bajas en sodio.

La hiperémesis gravídica: Se trata de vómitos incontrolables que pueden provocar deshidratación, pérdida de peso, hipopotasemia y cetonuria y pueden conllevar a necesitar ingreso hospitalario. Es un problema muy frecuente en el primer trimestre.

La emésis: Si los vómitos no son tan frecuentes.

En caso de presentarse este problema:

- Comer varias veces al día, poca cantidad y alimentos bajos en grasa.
- Ingesta de alimentos sólidos y fríos antes que líquidos y calientes.
- No consumir cafeína
- Beber mucha agua, aunque es recomendable evitarla por la mañana.

Otro problema que se puede dar por una alimentación incorrecta es la *toxoplasmosis*. Se trata de una enfermedad infecciosa que está ocasionada por el protozoo *Toxoplasma gondii*. Este parásito puede atravesar la barrera placentaria durante el embarazo e infectar al feto. Existe más gravedad si esto ocurre en el primer trimestre de embarazo y van disminuyendo su gravedad con el embarazo. Su vía de entrada al organismo entre persona y persona es la vía tras-placentaria. Las repercusiones que puede tener esta infección son:

- Retraso en el crecimiento intrauterino.
- Aborto.
- Problemas visuales severos o ceguera.
- Daños cerebrales o del SNC.
- Problemas auditivos graves.
- Anemia.
- Daños en el hígado, bazo, pulmones o sistema linfático.

Los bebés con dicha infección aparentemente son niños sanos en el nacimiento. Los problemas aparecen meses después o incluso años después.

El *Anisakis* es otro problema con el que deben lidiar las embarazadas. Estos son unos parásitos similares a pequeños gusanos que anidan principalmente en los intestinos y vísceras de los peces y que, en los humanos, pueden provocar síntomas digestivos como: Molestias abdominal, náuseas y vómitos y en casos más graves.

Este parásito no traspasa la placenta como pasa con la toxoplasmosis, pero debido a que los síntomas sufridos por la madre pueden poner en riesgo la salud del bebé es de importante mención.

La recomendación principal para evitar la infección es no consumir ningún pescados crudos o ahumados, en salazón, siembre congelarlo previa a la ingesta al menos cuatro días previos y cocinarlos bien al menos dos minutos a más de 60 °C.

La Salmonelosis. Causada por una bacteria llamada *Salmonella*, puede producir en la madre fiebre, vómitos, diarrea y deshidratación. Además en casos graves puede desencadenar un aborto, parto prematuro o meningitis.

La salmonelosis también es posible que se contagie durante el parto.

Esta bacteria se encuentra en el huevo crudo, leche no pasteurizada, brotes de soja, carnes poco hechas y moluscos o mariscos.

La Listeriosis. Es una infección causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*. Es importante mencionar esta enfermedad en el embarazo ya que las embarazadas tienen diez veces más posibilidades que la población general de contraerla.

En los casos más graves en los que se produce una sepsis puede ocurrir sepsis, abortos, daños al feto como la ceguera, las alteraciones cerebrales, problemas cardíacos o problemas renales. También está relacionado con mayor riesgo de mortalidad infantil. Esta enfermedad está en alimentos preparados, lácteos elaborados con leche no pasteurizada, patés y embutidos ahumados.

El Metilmercurio: Se trata de un metal muy tóxico derivado del mercurio. Este se encuentra en pescados azules de gran tamaño como el atún rojo, cazón, pez espada, lucio, anguila y el emperador.

Se trata de un metal que en adultos suele pasar inadvertido pero en fetos y recién nacidos puede producir alteraciones retraso cognitivo.

Debido a este problema se recomienda limitar la ingesta de pescados azules de gran tamaño.

El Épulis: Se trata de que las encías se ablandan y sangran al cepillar los dientes. Esto se debe a alteraciones vasculares por los estrógenos y la progesterona de la gestante.

Se aconseja para evitarla llevar una correcta higiene dental durante el embarazo y evitar el consumo de alcohol y tabaco. Así como Se recomienda consumir frutos secos, fruta fresca, zumos y vegetales frescos.

La Esofagitis por reflujo: Se trata de pirosis por regurgitación del contenido gástrico hacia el esófago. Es más frecuente en el tercer trimestre.

Para evitarla o reducirla es recomendar comer varias veces al día pero poca cantidad, beber mucha agua, comer despacio, no tras terminar de comer, realizar ejercicio y evitar comidas ácidas, estimulantes y grasas.

La Colostasis intrahepática: Se trata de niveles altos de estrógenos en sangre relacionados a la obstrucción de los conductos biliares intrahepáticos. Entre sus manifestaciones se encuentran prurito generalizado y/o ictericia. Para evitar este problema se aconseja tomar suplementos de vitamina K2.

Un estudio reciente del *King College de Londres* y la *Universidad de Bristol en Reino Unido* relacionan a las gestantes con dietas altas en grasa y azúcar durante el embarazo con niños con problemas de :

- Desarrollo de trastorno de hiperactividad por déficit de atención (TDAH).
- Comportamiento.

Esta investigación nos indica que una dieta poco saludable durante la gestación puede alterar el ADN del bebé en una forma que podría dar lugar a cambios en el cerebro y más tarde desarrollar trastornos de comportamiento como el TDAH.

Aunque estos dos problemas psiquiátricos son muy complejos y existen muchos factores más desencadenantes para que se desarrollen. La dieta, podría ser uno de ellos con bastante peso, pero no como único.

Dieta vegetariana en embarazadas

Hoy día las gestantes vegetarianas pueden parir niños sanos sin comprometer sus principios dietéticos.

Para conseguir tener una dieta saludable sin carencias durante el embarazo sí que debe suplir de alguna manera los nutrientes. Al elegir sus menús asegúrese de que contienen todo lo siguiente:

- Bastantes proteínas: Para las gestantes ovo lactas vegetarianas, es decir que ingieren huevo y productos lácteos, consumir las suficientes proteínas es tan fácil como tomar suficientes productos lácteos. En caso de vegetariana estricta que no tomen ni productos lácteos ni huevos tendrá que ingerir grandes cantidades de alubias, guisantes, tofu, lentejas y productos derivados de la soja.
- Suficiente calcio: Esto es fácil de conseguir para las dietas que las añaden pero difícil para las que no. Los zumos enriquecidos con calcio aportan tanto calcio como la leche. Otras fuentes de calcio no lácteas son verduras de hojas de color verde oscura, semillas de sésamo, almendras y muchos productos de soja, el queso de soja, el tofu y el tempeh. Probablemente y para estar más segura las vegetarianas estrictas deberían tomar también suplementos de calcio.
- Vitamina B12: A pesar que las deficiencias por esta vitamina son raras, las vegetarianas y particularmente las vegetarianas estrictas a menudo no ingieren cantidades suficientes de esta vitamina, dado que únicamente se encuentran en alimentos de origen animal. Así que asegúrese tomar suplementos, además de ácido fólico y hierro.

- **Vitamina D:** Esta vitamina la genera el organismo al recibir los rayos de sol, pero no siempre podemos confiar en obtenerla de esta forma. Para garantizar tomar la cantidad adecuada de esta vitamina en algunos países está regulada a través de la leche que está enriquecida hasta un contenido de 400 mg por litro. En caso de no beber leche de vaca, beber leche de soja que tenga suplemento de esta vitamina o tomar suplemento prenatal de vitamina D. Existen panes y cereales que también están enriquecidos.

Medicamentos y radiación (2)

De forma general las embarazadas no deben consumir ningún medicamento que no haya sido previamente consultado por su médico.

Como para cualquier ser humano, la exposición a radiaciones debe ser evitadas, pues más aun en caso de estar embarazada. Gestando solamente deben realizarse las que sean imprescindibles por motivos de salud.

No existe contraindicación de pasar por los controles del aeropuerto.

Higiene vestido y calzado

Cualquier persona en cualquier edad debe llevar unas mínimas condiciones de higiene para garantizar no ser colonizado por infecciones oportunistas, mas es el caso de las gestantes, que se ve limitado los antibióticos y otros fármacos posibles para su control. Como pautas básicas es recomendable una ducha diaria. Se debe saber que es frecuente en esta etapa aumentar la sudoración y el flujo vaginal, por lo tanto cuidar con mayor higiene esas zonas.

Es muy frecuente los problemas dentales en la gestación por lo que se debe aumentar la vigilancia y cuidados de la boca.

Como al resto de la población se recomienda limpiar los dientes después de cada comida y usar el hilo dental. Además es aconsejable acudir al odontólogo al menos una vez durante el embarazo.

Es mucho más cómodo usar vestidos y ropas holgadas para no hacer presiones innecesarias en la zona abdominal.

Los zapatos también deben ser confortables. No usar tacones ni zapatos muy planos.

Otra duda muy frecuente entre las embarazadas es si deben usar o no fajas corrientes. Estas puede atrofiar la musculatura abdominal, por lo que no ese recomiendan, a no ser que por otro motivo su médico se lo acertado. En cambio las fajas premamá si se pueden usar sin problema.

Las medias y calcetines normales no se aconsejan ya que producen compresión local de las piernas favoreciendo la aparición de varices. En caso de que sean medias de descanso y calcetines de descanso si está recomendado su viaje, y más aún en caso de largas horas sentadas o viajes.

Actividad laboral

Estar embarazada no es incompatible con el trabajo por lo que de forma general no es sinónimo de incapacidad temporal.

En caso de que su trabajo ocasione una fatiga tanto física como psíquica excesiva, manipule productos teratogénos o cualquier otro producto tóxico, exista riesgo de impacto en la zona abdominal, está expuesta a radiación riesgos laborales de la empresa debería evaluar la posibilidad de reubicación temporal en otro puesto o una baja médica preventiva.

En la mayoría de los trabajos es totalmente compatible con la gestación hasta el octavo mes de embarazo.

A partir del 8 mes de embarazo se debe bajar la actividad por lo que se recomienda estar de baja laboral estas últimas semanas de la gestación.

Deportes

En la gestación es normal que te sientas más cansada y por lo tanto cualquier movimiento o esfuerzo cueste el doble.

No obstante realizar ejercicio físico moderado durante el embarazo es totalmente beneficioso. Actividades como yoga para embarazadas, paseos a paso ligero, natación están recomendados a no ser cualquier problema del embarazo que no sea recomendado por su médico.

En contra realizar deportes violentos, de competición o que produzcan fatiga o sobreesfuerzo sí que no está indicado.

En general cualquier ejercicio aeróbico de baja y moderada intensidad está recomendado.

Es muy importante sobre todo los primeros tres primeros meses y los tres últimos evitar un sobre esfuerzo.

Para tener una referencia de que es un ejercicio moderado tener la siguiente ayuda: En el que puedes mantener una conversación mientras lo realizas.

No obstante ante cualquier actividad física se debe:

- No realizar movimientos bruscos, de rebote o de impacto como correr o saltar.
- Contabilizar las pulsaciones durante el ejercicio.
- No realizar ningún tipo de deporte en caso de amenaza de para parto prematuro, hipertensión arterial, sangrado vaginal, rotura prematura de membranas.

Viajes

Como norma general no están contraindicados, aunque es mejor evitar aquellos a lugares con escasos servicios sanitarios.

Además hacia final de la gestación no se recomienda viajes largos.

Como norma general tampoco está contraindicados los viajes en avión, barco ni tren a priori. No obstante informarse antes de decidir medio de transporte ya que muchas aerolíneas y líneas marítimas precisan firmar un documento si se viaja posterior a ciertas semanas. Es recomendable siempre consultar con la compañía de viajes para ver requisitos en el embarazo.

Después de la semana 36 sí que no se recomienda viajar por riesgo de parto.

Relaciones sexuales

Se pueden mantener relaciones sexuales en la gestación siempre y cuando no resulten molestos para la gestante.

Obviamente en caso de hemorragias vaginales, amenaza de parto prematuro o rotura de bolsa de agua sí que no se deben mantener.

Además como norma general se recomienda evitar las relaciones sexuales las dos o tres últimas semanas la de gestación.

Prevención de enfermedades infecciosas transmisibles al feto

Algunas infecciones que normalmente no son nocivas en condiciones normales si lo son en la gestación debido a que dañan al feto.

Por ello evite los mecanismos de contagios siguientes:

- Evitar tener contacto con gatos y otros animales domésticos.
- No comer carne, huevos crudos o pocos cocinados, ni embutidos poco curado como ya se ha comentado a lo largo de dicho trabajo.
- Lavarse las manos tras tocar carne cruda
- Evitar ingerir verduras frescas mal lavadas.

Todas estas recomendaciones van encaminadas a evitar la infección de toxoplasmosis como ya hemos visto en apartados anteriores.

- Evitar relacionarse con personas enfermas, sobre todo aquellas infecto contagiosas.
- No exponerse a riesgo de ITS.

Lactancia materna (4)

Tras el nacimiento de nuestro bebé la nutrición del lactante puede ser mediante lactancia materna o artificial.

En caso de que la mamá decida realizar lactancia materna, la alimentación de la mamá debe tener ciertas consideraciones ya que es la base de la formación del alimento del bebé.

Actualmente los profesionales de pediatría recomiendan la lactancia materna exclusiva (LM) los primeros seis meses de vida de nuestro bebé.

La Lactancia materna trasfiere protección inmunológica al bebé, favorece el desarrollo mandibular y dental del mismo, agiliza su función cognitiva y lo protector contra enfermedades crónicas.

Además tiene ventajas también para la madre como:

- Favorece la evolución del útero a su forma y tamaño antes de la gestación.
- Disminuir las hemorragias posparto
- Acelerar la recuperación del peso previo
- Protección frente al cáncer de mama y de ovario
- Disminuir el riesgo de algunas enfermedades como la HTA, diabetes y enfermedades cardiovasculares y coronarias.

Se debe tener claro la relación directa entre:

- El estado nutritivo de la madre
- Composición de la leche materna
- Nutrientes al recién nacido.

Una dieta adecuada durante la LM debe incluir:

- Lácteos
- Cereales
- Verduras
- Frutas
- Hortalizas
- Legumbres
- Huevos
- Pescado
- Carne
- Agua abundante. Se recomienda ingerir 2-3 l/día.

Al igual que el embarazo las mujeres lactantes no deben ni fumar ni beber alcohol ni cualquier otra droga ni medicamento sin previo consulta con su médico.

También muy importante saber que durante la lactancia materna es posible quedarse de nuevo embarazada, por lo que en caso de no desearlo usar preservativo.

Salud bucal durante el embarazo

Como ha hemos mencionado en la gestación son frecuentes las enfermedades periodontales o infecciones bucales. Por lo que una correcta higiene y revisiones periódicas a su dentista son básicas.

Esta mayor sensibilidad dental se debe a:

- Cambios hormonales como son el aumento de progesterona y estrógenos.

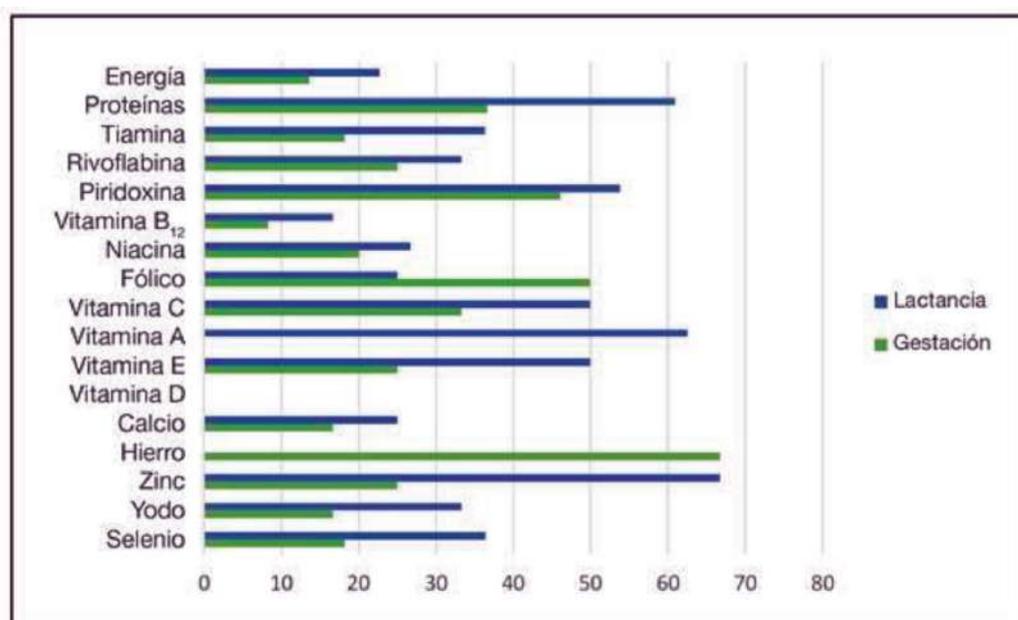


Imagen 8. Martínez García R, Jiménez Ortega A, Peral-Suárez A, Bermejo L, Rodríguez-Rodríguez E. Incremento de energía y nutrientes respecto a lo marcado en una mujer no embarazada [Internet]. 2020 [citado el 20 de agosto de 2021]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600009

- Cambios de la microbiota oral
- Disminución de la respuesta inmune

En cuanto a la Gingivitis de la gestante su causa es el aumento del flujo sanguíneo que facilita el enrojecimiento e inflamación de las encías que se ve aumentada por los frecuentes sangrados al cepillarse los dientes. A esto hay que sumarle la placa bacteriana y los cambios hormonales ya nombrados. Existe tratamiento para ello por lo que acudir a un dentista a tiempo evitará la periodontitis.

Otros problemas bucales que pueden desarrollarse durante el embarazo pueden ser:

- Enfermedad periodontal o periodontitis.
- Granuloma del embarazo.
- Caries dental: En embarazadas se debe ir as por tratamiento restaurador, preferiblemente en el segundo mes de gestación.

Papel de la matrona en la alimentación (5)

El papel de la matrona es esencial antes, durante y después de la gestación.

La matrona se encarga de acompañarnos durante los nueve meses de embarazo. Esta se encargará del control de:

- Tensión arterial
- Control de peso,
- FC fetal
- Las reacciones del bebé
- Clases de preparación al parto

- Consejos sobre higiene, alimentación, hábitos saludables y otros temas relacionados con la salud durante la gestación.

De esta manera su seguimiento es esencial durante toda la gestación, así como la pieza esencial en el proceso de gestación.

Además será la encargada de evaluar la cobertura, el cumplimiento, la idoneidad de los procedimientos y la satisfacción tanto de las gestantes como de los profesionales que participen en la puesta en marcha del programa. También se encarga de gestionar y organizar las visitas con el tocólogo y otros profesionales de salud.

Además, cuando nace el bebé, la matrona se encarga también junto con el pediatra del seguimiento del bebé los primeros 28 de vida.

Algunos temas que se suelen tratar con la matrona son el miedo a:

- Que ocurra un aborto o cualquier tipo del problema al feto.
- Al dolor y a la muerte.
- A que el bebé tenga problemas.
- A las molestias y problemas que surjan en el embarazo, lactancia materna en caso de que se decida amamantar y los cuidados del recién nacido.

Estudios que relacionan problemas por mala alimentación

- *Estudio 1:* Se recomienda a las gestantes limitar el consumo de alimentos ultra procesados, supervisar el consumo de lácteos y derivados, proteínas y suplementos

dietarios en madres con embarazos previos, antecedente de preclamsia, abortos o hábitos como haber fumado. Todo ello está relacionado con una mayor variabilidad en el peso del recién nacido ya sea como bajo peso o macrosomía que pueden ocasionar morbimortalidad infantil y materna, además de ser un predictor del estado de salud a lo largo de la vida.

- *Estudio 2:* Hay una prevalencia mayor de mujeres gestantes que presentan trastornos de la conducta alimentaria. Esto puede ser debido a la mayor accesibilidad a técnicas de reproducción asistida disponibles en la actualidad, donde mujeres con trastornos previos tienen acceso a dichas técnicas.
- *Estudio 3:* Las poblaciones con mayor vulnerabilidad socio-económica son más propensas a la obesidad materna, determinando directrices sobre barreras y facilitadores para fortalecer programas de prevención de la obesidad materna.

CONCLUSIÓN

No existe una dieta específica para una alimentación saludable durante el embarazo. De hecho, durante el embarazo, se mantienen los mismos principios básicos de la alimentación saludable: Consumir gran cantidad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables. Sin embargo, en la alimentación durante el embarazo hay algunos nutrientes a los que se les debe prestar especial atención como son el ácido fólico y el hierro.

La dieta mediterránea, la cual es rica en frutas y hortalizas es totalmente adecuada para un embarazo saludable y traer al mundo un bebé perfectamente sano. Solo se debe tener en cuenta algunas restricciones alimentarias para evitar enfermedades y complicaciones y seguir una serie de recomendaciones para cocinar y conservar la comida.

Por lo tanto, pueden aplicarse al embarazo las mismas reglas de una dieta saludable propia de cualquier otro momento de tu vida que conllevara conseguir una vida saludable. Esto es debido a que la mayoría los requerimientos diarios recomendados de vitaminas y ciertos nutricionales, a excepción del hierro, se pueden obtener si se sigue una dieta equilibrada.

Por tanto es sumamente importante llevar una dieta adecuada desde que se está planeando un embarazo, más aun cabe su importancia durante la gestación y en caso de lactancia materna.

Una madre que lleve a cabo una dieta saludable tendrá menor riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y disminuir las causas de morbi-mortalidad en el embarazo y parto.

Por lo tanto el primer y mejor regalo que le podemos dar a nuestro futuro bebé será

“Una buena alimentación durante la gestación”

Además los beneficios de alimentarnos adecuadamente durante este periodo tan importante de vida repercuten en la salud de nuestro hijo a largo tiempo ya que promover

una dieta saludable en general, con un alto contenido de frutas y verduras y un bajo contenido de carbohidratos refinados y carnes rojas y procesadas, durante todo el embarazo también ayuda a prevenir problemas en la infancia como la obesidad infantil.

BIBLIOGRAFÍA

La bibliografía encontrada ha sido citada según el estilo Vancouver con ayuda de la siguiente página webs: <http://www.citethisforme.com>:

- Blanque R, García J, Rodríguez M, López A, Cordero M. Trastornos alimentarios durante el embarazo [Internet]. Dialnet. 2018 [citado el 1 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521488>. (1).
- Murkoff H, Mazel S. Qué se puede esperar cuando se está esperando. 4ª ed. Barcelona: Medici; 2011. (2).
- Cereceda Bujaico M, Quintana Salinas M. Consideraciones para una alimentación adecuada durante el embarazo [Internet]. Scielo.org.pe. 2014 [citado el 30 de julio de 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2304-51322014000200009&script=sci_arttext. (3).
- Martínez García R, Jiménez Ortega A, Peral-Suárez A, Bermejo L, Rodríguez-Rodríguez E. Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna [Internet]. SCielo. 2020 [citado el 4 de agosto de 2021]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600009. (4).
- Rosa Behar A, Javier González A, Mario Ariza P, Andrea Aguirre S. Trastornos de la conducta alimentaria en mujeres embarazadas controladas en atención primaria [Internet]. Revista chilena de obstetricia y ginecología. 2008 [citado el 8 de agosto de 2021]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75262008000300004&script=sci_arttext. (5).
- Illana Álvarez A, Fátima Lara Leiva L, Rodríguez Garvín J. Alimentación durante el embarazo y la lactancia [Internet]. Pesquisa.bvsalud.org. 2018 [citado el 1 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-ET1-2486>
- Puzsko B, Sánchez S, Vilas N, Pérez M, Barreto L, López L. El impacto de la educación alimentaria nutricional en el embarazo: una revisión de las experiencias de intervención [Internet]. SCielo. 2017 [citado el 4 de agosto de 2021]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000100011&script=sci_arttext&lng=n
- Viridiana Torres L, Ruiz Sánchez E, Bañuelos Barrera Y. Enfermería marcando el rumbo de la salud [Internet]. Libros de Google. 2019 [citado el 8 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8qfJDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA161&dq=alimentaci%C3%B3n+durante+el+em>

barazo&ots=Fwmasgq2Tm&sig=I3ZkRozR2tXimenta=si-g=I3ZkRozR2tCimenta=imenta=7 % B3n% 20durante% 20el% 20embarazo & f = false

- Rodríguez C, Serrano M, Serrano E. La correcta alimentación durante el embarazo, artículo monográfico. [Internet]. Dialnet. [citado el 8 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7813183>.

- González-Moreno, J., Juárez-López, J.S. and Rodríguez-Sánchez, J.L. Obesidad y embarazo [Internet]. Go.gale.com. 2013 [citado el 14 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA405808239&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=20078188&p=IF-ME&sw=w&userGroupName=anon%7E2b33ffc7>



FORMACIÓN
ALCALÁ