

Nutrición en la gestación



Renato Marín
Nutricionista

Los consejos nutricionales para la embarazada han cambiado con el tiempo, pasando por períodos en que se ha favorecido el bajo incremento de peso al famoso “comer por dos”, esto último contribuyó a

ganancias de peso excesivas, lo que se asoció a incrementos en patologías materno - fetal

Durante el embarazo existe un incremento de las necesidades de casi todos los nutrientes. La mayoría los podemos suplir con la alimentación, excepto el fierro que debe ser suplementado, ya que es prácticamente imposible cubrir esas necesidades con medidas dietéticas.

A la dieta de una embarazada con estado nutricional normal se debe agregar una porción adicional de lácteos y frutas con relación a las pautas recomendadas para la mujer adulta.

La ganancia de peso óptima en embarazadas adultas con peso preconcepcional normal fluctúa en la mayoría de los

estudios entre 11 y 16 Kg. Sin embargo, depende en gran medida de la talla materna, siendo obviamente menor en mujeres de menor estatura.

Existen patologías asociadas a la malnutrición de la madre, en el caso del bajo peso materno se asocia con Infertilidad, retardo en el crecimiento intrauterino y bajo peso al nacer. La desnutrición materna severa produce un aumento significativo en la mortalidad perinatal.

En el caso de la obesidad, se asocia con Infertilidad, diabetes gestacional, preeclampsia y eclampsia, parto instrumentado como fórceps o cesárea y malformaciones congénitas. En casos severos también se asocia a mortalidad perinatal.

Por esto es importante que tomes conciencia de tu alimentación y que decidas que le deseas entregar a tu hijo o hija por nacer.

Finalmente recuerda que los objetivos de la nutrición en la gestante son:

- 1.-Lograr una óptima distribución del peso al nacer.
- 2.- Asegurar una adecuada nutrición de la mujer antes y después del embarazo.
- 3.- Disminuir la morbimortalidad materno-fetal