

LA NUTRICIÓN EN EMBARAZADAS CON OBESIDAD ANTES DEL EMBARAZO Y GANANCIA DE PESO MAYOR A 12 KG EN EL EMBARAZO

DANA PAOLA VAZQUEZ SAMAYOA

La obesidad se ha convertido en una enfermedad crónica cuya prevalencia es de manera alarmante en todas las edad, pero, en un apartado importante es en el período gestacional. La situación nutricional de las mujeres antes y durante el embarazo es uno de los determinantes de los riesgos de mortalidad materna y de las posibilidades de desarrollo del feto, la mortalidad intrauterina, la duración del embarazo y las complicaciones del parto .La obesidad lleva a condiciones de alto riesgo durante el embarazo, como ser aborto espontáneo, diabetes gestacional, hipertensión gestacional, preeclampsia, parto prematuro de indicación médica, alteraciones del trabajo de parto y mayor tasa de cesárea incluso ciertos tipos de cáncer. Para tener un mejor equilibrio estando en esta fase y etapa es recomendable una dieta balanceada de 18-24 kJ/kg, una dieta con bajos niveles de glucosa, que incluya granos enteros sin procesar, frutas, legumbres y verduras se han descrito como más beneficiosas. Una dieta que incluya un 30% de grasa, 15 a 20% de proteína, y 50 a 55% de hidratos de carbono, con la ingesta de energía individualizada a las necesidades de la madre debería de ser

adecuada para una ganancia de peso correcta durante el embarazo

La cantidad total de ganancia de peso gestacional está determinada por muchos factores, de los cuales la dieta y la actividad física pueden ser los factores modificables más importantes.

La nutrición, el ejercicio y las conductas de salud de la mujer durante el embarazo tienen implicaciones importantes para el mismo y su salud posterior a este. El ejercicio en particular durante el embarazo en mujeres obesas puede ser difícil de conseguir, especialmente si estas no están acostumbradas a realizarlo antes del embarazo. Las intervenciones combinadas con técnicas de cambio de comportamiento pueden ser necesarias para alentar a las mujeres obesas.