



NUTRICION EN EMBARAZADAS CON
OBESIDAD

NUTRICION

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
MEDICINA HUMANA

José Francisco Perez Perez

Desde mi percepción, el aumento de peso en la mujer llega a ser normal, independientemente del peso del feto, debido al tipo de alimentación que lleva durante el periodo gestacional. En este punto la alimentación debería ser muy equilibrada pero algunas personas no muy toman en cuenta esto, debido a que suele que haya “antojos” de comidas poco saludable (independientemente si está en gestación o no) como las pizzas, hamburguesas, helados u otras frituras. El aumento de peso, no es únicamente exclusivo de la alimentación, si no, también de los cambios hormonales que suceden.

El tener Obesidad durante el embarazo, representa un peligro, ya que puede haber presencia de patologías como la Diabetes Gestacional, que, aunque, muchas veces “Desaparece” hay casos en el que se vuelve permanente. Otra de las patologías podría ser la insuficiencia Cardíaca. No solamente la madre se ve afectada, si no también el feto. A mi parecer, la obesidad en el embarazo podría ser hasta cierto punto aceptable, pero con un control prenatal muy bien vigilado, debido a las consecuencias que trae la obesidad. Se debería de procurar tratar de no subir mucho de peso, debido a las consecuencias ya mencionadas. Podría realizarse ejercicio adecuando para una mujer embarazada, cuidar a alimentación implementando una dieta.