



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*1er Parcial*

*Nutrición en el embarazo y lactancia*

*Julibeth Martinez Guillen*

*Nutrición*

*4to cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 21 de septiembre del 2024*

# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA MUJER EMBARAZADA

Durante el embarazo, el aporte de todos los nutrientes, vitaminas y oligoelementos que nuestro cuerpo necesita es aún más importante por el papel que todos estos elementos juegan en el desarrollo del bebé.



## Cómo distribuir los nutrientes en el embarazo

La cantidad de macronutrientes no tiene por qué cambiar durante el embarazo. Si seguimos la dieta mediterránea como base de nuestra alimentación mantendremos una alimentación sana, variada y equilibrada, aportándonos los porcentajes adecuados de macronutrientes:

- 50-55% de hidratos de carbono
- 15-20% de proteínas
- 30-35% de grasas saludables



## Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son nuestra principal fuente de energía, por ello deben ser la base de la alimentación durante el embarazo. Dentro de los carbohidratos lo más beneficioso es elegir carbohidratos complejos (pan, pasta, arroz, legumbres, harinas, patata), además de verduras o frutas y limitar la ingesta de azúcares simples, como dulces, bollería o caramelos.



# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA MUJER EMBARAZADA

## Legumbres

Son uno de los alimentos más completos desde el punto de vista nutricional como gastronómico. Son una fuente importante de carbohidratos de absorción lenta, tienen alto contenido en fibra, son fuente de proteínas de origen vegetal y además nos aporta vitaminas del grupo B, ácido fólico, calcio y antioxidantes. Las posibilidades de preparación son muy amplias, así que no hay excusa para no incluirlas en nuestra dieta, al menos, 1 o 2 veces a la semana.



## Verduras

Por su bajo aporte calórico, su contenido en vitamina C, potasio, ácido fólico y su gran aporte de fibra son un alimento esencial para el embarazo. Ayudan a evitar el estreñimiento y mejoran la retención de líquidos. En forma de guarnición, acompañando a las proteínas o mezcladas con los carbohidratos se recomienda tomar un plato en comida y cena.



## Frutas

Contienen hidratos de carbono en forma de fructosa y fibra soluble. Su consumo es muy importante por su alto contenido en potasio, vitamina C y agua. Es importante incluir 3 piezas al día, aunque también es importante elegir frutas con bajo contenido calórico.

# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA MUJER EMBARAZADA

## Lácteos, mejor bajos en grasa

El grupo de los lácteos es uno de los más completos, aportando los tres grupos de macronutrientes:

- Carbohidratos en forma de lactosa
- Proteína de alta calidad
- Grasas saturadas: aunque no se debe abusar de éstas también son importantes por la cantidad de vitaminas liposolubles que nos aportan. Así que durante el embarazo es una buena opción la leche semidesnatada, que reduce la cantidad de grasa, pero mantiene todas estas vitaminas.

La leche y sus derivados son la principal fuente de **calcio** de nuestra dieta. Aportan también vitaminas del grupo B y ácido fólico y hay que hacer mención especial a su contenido en **vitamina D**, imprescindible para el metabolismo y absorción del calcio. Las recomendaciones son incluir 2 o más raciones de lácteos al día, evitando quesos curados o muy grasos.



## Fuentes de proteína

**Carnes:** Son un buen aporte de proteínas, aunque algunas carnes también lo son de grasas saturadas, por lo que conviene controlar las carnes que tomamos, dando prioridad a las carnes magras y eliminando los embutidos de nuestra dieta.

**Pescados:** Son fuente de **omega 3** y DHA, fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso del bebé, así como calcio y vitamina D en el caso de los pescados azules con espina. Se recomienda aumentar su consumo durante el embarazo, 3-4 raciones semanales de pescados blancos y 2-3 de pescado azul.

Es importante evitar el consumo de **pescados muy grandes**, como el emperador o el pez espada, que acumulan gran cantidad de mercurio en su carne, elige mejor pescados de tamaño más pequeño.

**Marisco:** Es una buena fuente de proteína y hierro, además de tener poca grasa, aunque no se recomienda el abuso, sobre todo de los crustáceos, que tienen un importante contenido en colesterol.

**Huevos:** Proteínas de gran valor biológico. La yema aporta gran cantidad de vitaminas del grupo B, A, D y E. Aunque por su aporte de colesterol directo no es recomendable tomar más de 4 huevos a la semana.

## Proteínas

Las proteínas son las encargadas de la formación de nuevos tejidos. La cantidad necesaria es el 15 al 20% de las calorías totales, aunque los expertos recomiendan adaptar la cantidad de proteínas al peso de la embarazada. Si incluimos una ración de proteínas en comida y cena, tendremos el aporte necesario.



# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA MUJER EMBARAZADA

## Frutos secos

Aportan proteína vegetal, pero sobre todo aportan gran cantidad de omega 3 y oleico, ácidos muy beneficiosos a nivel cardiovascular. Aportan también calcio, fósforo, magnesio, zinc y vitamina E. Las recomendaciones son incluirlos en la dieta en raciones pequeñas de frutos secos sin freír, tostar y sin sal u otros condimentos.



## Las mejores grasas: aceite de oliva y omega 3

Las grasas también son imprescindibles en la dieta. Importante: evita el consumo de grasas saturadas de los alimentos procesados. Las grasas más beneficiosas son las que provienen del aceite de oliva y de los alimentos ricos en omega 3 y DHA (pescados y frutos secos). El aceite de oliva es clave en la dieta mediterránea: rico en ácido oleico y vitamina E, además de otros antioxidantes. Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares e incluso, la diabetes gestacional. Utilízala para cocinar, aliñar platos o en el pan del desayuno. En cuanto a la mantequilla, margarina, mayonesa o nata, es preferible restringir su consumo.



## Micronutrientes esenciales

### • Ácido fólico

Una vitamina B que ayuda a prevenir defectos del tubo neural. Se recomienda consumir 600 microgramos al día, que pueden provenir de alimentos o suplementos.

### • Hierro

Es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral del bebé. Se recomienda consumir 27 miligramos al día.

### • Calcio

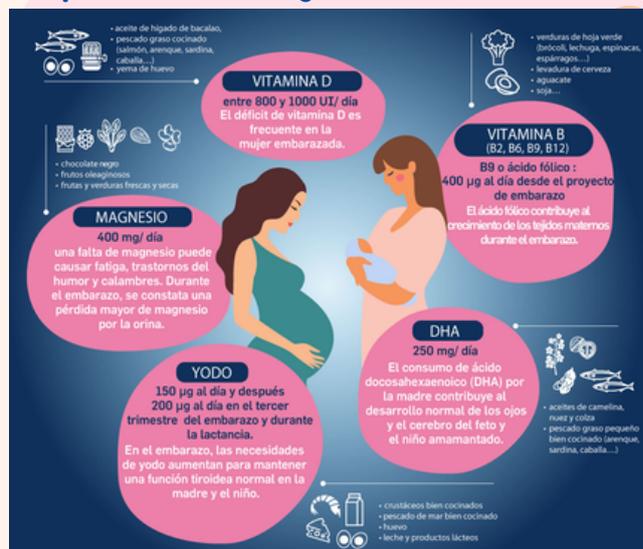
Ayuda a reducir el riesgo de preeclampsia y se acumula en los huesos y dientes del bebé. Se recomienda consumir 1,000 miligramos al día.

### • Vitamina D

Ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé. Se recomienda consumir 600 unidades internacionales al día.

### • Yodo

Su carencia puede afectar el desarrollo del sistema nervioso del bebé.



## Referencias

Natalben. (2024). *Natalben*. Obtenido de Natalben: <https://www.natalben.com/embarazada-nutrientes-dieta-sana-embarazo>