

ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Ibáñez. J.R.; Fernández G. V; Matronas SAS.

OBJETIVOS

La alimentación en el embarazo debe ser sana, variada y equilibrada, lo que influye de manera fundamental en el desarrollo del bebé que se está formando. Esta revisión da a conocer los nutrientes que pueden plantear carencias durante embarazo para así asegurar una correcta nutrición.

RESULTADOS

Los nutrientes que debemos vigilar en el embarazo son:

- ❑ **HIERRO:** necesario para el desarrollo fetoplacentario; se recomiendan los suplementos de dosis bajas de hierro oral durante la segunda mitad del embarazo.
- ❑ **CALCIO:** esencial en el desarrollo del esqueleto fetal. Aconsejable 1000 mg/día.
- ❑ **YODO:** Según la AEP, en España, se aconseja a la madre que tome un suplemento de 200-300 mcg/día durante el embarazo, además de cocinar sus alimentos con sal yodada y comer pescado.
- ❑ **ZINC:** puede darse una carencia, en especial en poblaciones con un consumo bajo de alimentos de origen animal ricos en zinc .
- ❑ **VITAMINA A:** durante el embarazo los niveles séricos de Vit A a penas se modifican. La vitamina A ingerida con la dieta suele ser suficiente por lo que no se aconseja la suplementación sistemática.
- ❑ **VITAMINA D:** la mejor fuente la exposición a la luz solar. Las necesidades a través de la ingesta se establecen en 200 UI día por lo que no es necesario suplementar.
- **VITAMINA B12:** se aconseja consumir lácteos, huevos, alimentos enriquecidos que consigan aportar 2,6 a 2,8 mcg/día.

MÉTODO

Se realizó una revisión teórica de la bibliografía sobre alimentación en el embarazo en las bases de datos PUBMED, MEDLINE Y CINAHL. La búsqueda se limitó al intervalo 2000-2017. Incluyéndose artículos en español e inglés y con acceso a texto completo. De los 12 artículos revisados se excluyeron 4 por no abordar los nutrientes esenciales en el embarazo. Se usaron como palabras claves **nutrición, embarazo y matrona.**



CONCLUSIONES

La matrona es uno de los profesionales competentes para asesorar a la mujer en una alimentación sana y equilibrada que reporte beneficios en el desarrollo del bebé. La carencia de determinados nutrientes pudiera afectar al desarrollo del mismo y la nutrición correcta genera una conexión con el bebé desde el inicio de la concepción.

REFERENCIAS:

1. Recomendaciones sobre Lactancia Materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. 2012
2. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. SEGO. Disponible en <http://www.sego.es/>.
3. Olmo del García D, Pérez- Pelayo M, Alcázar Lázar V, Martínez de Icaya P. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo, España: ediciones Díaz de Santos, 2.010.
4. Milám Dobson N, De la Caridad Castro P. Importancia de la nutrición en el embarazo. Revista Cubana de Tecnología de la Salud . Vol 1 nª 1(2.010)