

En la práctica, la tasa metabólica, la disposición de la grasa y el nivel de actividad física varían en cada mujer, por lo tanto hay grandes variaciones en cuanto a las necesidades energéticas durante el embarazo.

A pesar de que la obesidad representa un factor de riesgo para la aparición de diabetes, hipertensión arterial o dificultades en el transcurso del parto o de la cesárea, la mujer obesa no debe adelgazar durante el embarazo.

Una dieta excesivamente restringida aportará al bebé una cantidad inadecuada de nutrimentos -proteínas, hidratos de carbono y grasas-, que son absolutamente necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Además, quienes hacen dieta disminuyen drásticamente la cantidad de hidratos de carbono, lo que suele producir un aumento de la cantidad de cuerpos cetónicos, productos tóxicos originados por la combustión de las grasas. Por su toxicidad, los cuerpos cetónicos afectan la salud del bebé, especialmente su desarrollo.⁴

Sin embargo, la mujer con sobrepeso durante la gestación, debe considerar realizar cambios en la densidad energética de su dieta (kcal/g de alimento ingerido), apoyándose en ocasiones con el uso de alimentos reducidos en grasa y endulzantes sin calorías. Estos cambios deben ser prescritos por un especialista y bajo estricto control médico-nutricional.

VITAMINAS Y MINERALES

Las mujeres embarazadas deben intentar consumir alimentos ricos en hierro y ácido fólico.

Durante el embarazo aumentan las necesidades de tiamina, riboflavina, ácido fólico, vitaminas A, C y D, energía y proteínas. Además hay que recordar que para evitar la formación de cuerpos cetónicos, es necesario respetar las cuatro o cinco comidas diarias.

Se cree que las adaptaciones fisiológicas ayudan a satisfacer la demanda de minerales, por ejemplo, el aumento de la absorción de calcio y hierro. Sin embargo, algunas personas necesitarán más calcio, especialmente las adolescentes, cuyo esqueleto está todavía desarrollándose.

Muchas mujeres en edad fértil presentan carencias de hierro, por lo que corren el riesgo de desarrollar anemia en caso de quedar embarazadas. Actualmente el consumo de hierro en las mujeres ha disminuido considerablemente. Se aconseja que consuman alimentos ricos en hierro durante el embarazo.

En conclusión, la alimentación de la mujer gestante debe cubrir sus propias demandas energéticas más las del embarazo, garantizando la correcta ganancia de peso.

En el caso de mujeres que inician el embarazo con un peso por arriba del teórico o que aumentan dramáticamente durante los primeros meses de gestación, es indispensable considerar que NO deben realizar dietas restrictivas que promuevan la pérdida de peso (por la formación de cuerpos cetónicos), sin embargo es necesario que consulten con un profesional de la salud para que realice ajustes en la densidad energética de su dieta, apoyándose incluso con alimentos reducidos en grasa y endulzantes sin calorías seguros como la Sucralosa (SPLENDA®).

Si desea más información, consulte la página www.splendaprofessional.com

Documento desarrollado por la M. en C. Gladys O. Morales Baro; Nutrióloga Certificada, con Maestría en Nutrición Humana (Universidad del Valle de Atemajac, Jalisco, México) y actual encargada del Capítulo de Jalisco del Colegio Mexicano de Nutriólogos.

Bibliografía

1. Position of the American Dietetic Association: Nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. J Am Diet Assoc. 2008; 108:553-561.
2. Grandi Carols y cols. Evaluación Nutricional durante el Embarazo. Nuevo estándar. MEDICINA - Volumen 67 - N° 6/2, 2007.
3. Grados Valderrama y col. Estado Nutricional Pregestacional y Ganancia de Peso Materno durante la Gestación y su Relación con el Peso del Recién Nacido. Rev Med Hered 14 (3), 2003.
4. Mumford Sunni y cols. Dietary Restraint and Gestational Weight Gain. J Am Diet Assoc 2008; 108: 1646-1653.
Syndrome in Women of Reproductive Age According to Gestational Diabetes Mellitus Status: A 20-Year Prospective Study in CARDIA (Coronary Artery Risk Development in Young Adults)
Diabetes 59:495-504, 2010

McNeil
Nutritionals, LLC

a Johnson & Johnson company

Información cortesía de:

Splenda
Endulzante Sin Calorías

Cuando pienses en azúcar, usa SPLENDA®

COME BIEN

CONTROL DE PESO DURANTE EL EMBARAZO

Splenda
Endulzante Sin Calorías

Cuando pienses en azúcar, usa SPLENDA®



Control de peso durante el embarazo

El embarazo es un periodo crítico durante el cual la nutrición adecuada de la madre es el factor determinante que influirá en la salud de ambos: la madre y el niño.¹

Los componentes claves para la promoción de un estilo de vida saludable durante el embarazo incluyen:

- La ganancia apropiada de peso
- Una actividad física adecuada
- Llevar una alimentación de acuerdo a los estándares específicos para la población
- Una complementación oportuna y apropiada de vitaminas y minerales
- Evitar la ingestión de alcohol, tabaco y algunas otras sustancias nocivas

ASPECTOS FUNDAMENTALES

El peso al inicio del embarazo, así como la ganancia neta de peso durante el mismo, están asociados significativamente con el peso del recién nacido.²

Estos factores son fundamentales, ya que determinan el crecimiento fetal y el peso del recién nacido, así como su relación con el desarrollo de bajo peso al nacer, restricción del crecimiento intrauterino (RCIU) y prematuridad.

PAPEL DEL ESTADO DE NUTRICIÓN DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

El estado nutricional pregestacional materno y la ganancia de peso durante la gestación son factores que se relacionan estrechamente con el peso al nacer, y éste es el parámetro más relacionado con la morbi-mortalidad perinatal, crecimiento antropométrico y el desarrollo mental ulterior del recién nacido.

Así como las mujeres con pobre ganancia de peso durante la gestación procrean niños con bajo peso al nacer, las mujeres con ganancia de peso excesiva, tienen recién nacidos macrosómicos.

CONTROL DE PESO DURANTE EL EMBARAZO

Dentro del incremento de peso materno se deberá considerar y permitir el desarrollo de los productos de la concepción (feto, placenta y líquido amniótico) y el crecimiento materno de los tejidos, como son: el aumento del volumen sanguíneo y líquidos extracelulares, útero y glándulas mamarias, así como el desarrollo de las reservas maternas de grasa.

Peso del bebé 3,000 g

Placenta 700 g

Útero 700 g

Líquido amniótico 1,000 g

Mamas 800 g

Aumento de la sangre 1,500 g

Reserva de grasa 4,000 g

El objetivo de la ganancia de peso materno, para optimizar el crecimiento de la madre y del bebé, está asociado con bebés a término, saludables y con pesos entre 3.1 y 3.6 kg.

La ganancia materna de peso durante el embarazo puede ser variable de acuerdo al estado nutricional pregestacional de la madre.



El Instituto de Medicina (IOM) recomienda rangos de ganancia de peso que se asocian a embarazos saludables: el Índice de Masa Corporal pregestacional, la edad materna y el apetito de la madre deben considerarse en las recomendaciones energéticas individuales.

La OMS toma como referencia las recomendaciones realizadas por el Instituto de Medicina de los Estados Unidos en 1990, sobre la ganancia ponderal durante el embarazo basado en el estado nutricional pregestacional, a través de la estimación del Índice de Masa Corporal (IMC) o Índice de Quetelet (IMC = kg peso/Talla m²).

GUÍA PARA LA GANANCIA MATERNA DE PESO PRENATAL 1990 INSTITUTO DE MEDICINA

IMC kg/m ² pregestacional	Ganancia de peso recomendada
≤19.8	12.5 – 18 kg (28 – 40 lb)
19.8 - 26	11.5 – 16 kg (25 – 35 lb)
26 - 29	7 – 11.5 kg (15 – 25 lb)
≤29	6.0 kg (15 lb)
Embarazo múltiple	16 – 20.5 kg (35 – 45 lb)

Sin embargo, el promedio de la ganancia de peso en mujeres gestantes en los países en vías de desarrollo es menor que estas recomendaciones y podría ser la diferencia en la incidencia de bajo peso al nacer.³

CONDICIONES ESPECIALES

Los profesionales de la nutrición necesitan mantener en mente que la ganancia inadecuada de peso prenatal y el bajo peso al nacer son importantes, sobre todo en mujeres primigestas.

Por otra parte, cada vez más mujeres posponen el embarazo hasta después de los 35 años de edad y por lo tanto es más necesario recurrir a los tratamientos de fertilidad, los cuales incrementan la incidencia de embarazos múltiples y presentan algunas condiciones especiales en cuanto al incremento de peso.

RECORDATORIO IMPORTANTE

Un estudio prospectivo reportó que los niños de madres cuya ganancia de peso prenatal fue adecuada o excesiva de acuerdo a las guías de las tablas de la IOM de 1990, fueron más propensos al sobrepeso a los 3 años de edad, comparados con aquellos cuyas madres no ganaron suficiente peso.

Una dieta correcta y equilibrada es importante en todas las etapas de la vida, pero todavía lo es más durante el embarazo. La dieta materna debe proporcionar la suficiente energía y nutrientes para satisfacer las necesidades habituales de la madre y del bebé, así como permitir que la madre pueda almacenar los nutrientes necesarios para el desarrollo fetal y la lactancia.

Las recomendaciones energéticas y nutricionales para la ganancia de peso durante el embarazo, deben ser individualizadas y de acuerdo al Índice de Masa Corporal pregestacional.

Siguiendo estas recomendaciones, se podrá disminuir la retención excesiva de peso postparto y reducir el riesgo de enfermedades crónicas en el bebé.

