



NUTRICIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

La embarazada sufre una serie de cambios fisiológicos en todo su organismo que permiten el desarrollo y crecimiento adecuados del feto.

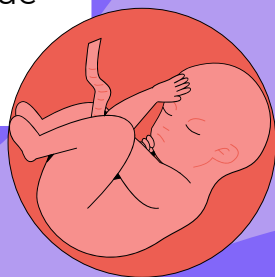
Cambios relevantes

La ganancia ponderal se debe a un 27% del peso fetal, 6% de líquido amniótico y un 5% de la placenta.

A la madre en esta etapa se le aconseja una ganancia de peso del 0,4 kg si tiene un IMC normal, un 0,3 en un IMC de sobrepeso y un 0,5 en un IMC de bajo peso.

Función de la Placenta

La placenta permite que el feto reciba todos los nutrientes esenciales para su desarrollo y crecimiento, también permite la eliminación de los desechos metabólicos, la función de respiración y la producción de hormonas, que afectan al feto como a la madre.



Metabolismo y requerimientos de CHO.

La primera parte del embarazo, los estrógenos y la progesterona aumentan la producción de células β pancreáticas, lo que aumenta la insulina y favorece la utilización de glucosa. La segunda parte se da una resistencia periférica a la insulina debido al aumento de los niveles de glucemia plasmática.

La madre debe incrementar 35g/día de CHO no digeribles (fibra total) esto para prevenir el estreñimiento, el exceso de peso y la intolerancia a la glucosa.

Metabolismo y requerimientos de lípidos.

Los estrógenos, la progesterona y la insulina favorece los depósitos de grasa.

En la segunda parte del embarazo los niveles circulantes de ácidos grasos y glicerol son utilizados para reservar glucosa y aminoácidos para el feto.

La madre debe consumir del 30-35% de lípidos en su ingesta diaria total.

El feto y recién nacido tienen la capacidad de formar ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga.

Metabolismo y requerimientos de proteína.

Para el crecimiento del feto y para algunos órganos de la madre, se necesita un elevado aporte de aminoácidos y proteínas.

Los valores plasmáticos de aminoácidos disminuyen, lo que se da por la captación placentaria y su transferencia al feto pero también por la eliminación renal. La madre necesita una ingesta adicional del 11 g/día de proteínas. Una ingesta del 70-71 g de proteína para satisfacer los requerimientos.

Requerimientos de vitaminas y minerales.

Las necesidades de vitaminas y minerales se cubren con una dieta variada.

Suplementos como el ácido fólico, hierro, yodo y calcio deben ser ingeridos en mayor cantidad.

La madre debe evitar suplementos vitamínicos que contengan retinol.

Los folatos deben ser ingeridos antes y durante la etapa de gestación, debido a que disminuyen los defectos del tubo neural.

Durante la Lactancia

La demanda nutritiva durante la lactancia son elevadas, ya que las necesidades de energía son extras por el volumen y el contenido energético de la leche producida.

durante el amamantamiento debe haber un mayor consumo de agua para compensar el déficit de líquidos.

En la lactancia deben transferirse del 250-300 mg de calcio al feto.

La pérdida de hierro dada por el parto y por su repercusión debe ser atendida para recuperar la masa de glóbulos rojos.

El yodo también ayuda al desarrollo neurológico del lactante, por lo que debe ser ingerida mediante la dieta de la madre para luego ser transferida a la leche materna.

