

NUTRICIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS MATERNOS →

Ganancia ponderal adecuada en una gestación a término

Un 27 % al peso fetal



Un 6% al líquido amniótico



Un 5 % a la placenta



Peso restante: órganos maternos, las mamas, el útero, el tejido adiposo, el volumen sanguíneo y el líquido extracelular.

Aproximadamente el 5% de este aumento se produce en las primeras 12 semanas de gestación, y el resto a lo largo de la gestación a razón de 0,450 kg por semana.

GANANCIA DE PESO GESTACIONAL

La ganancia ponderal adecuada debe estar influida por el índice de masa corporal (IMC) pregestacional

Ganancia ponderal de 0,4 kg semanal para una mujer con un **IMC pregestacional normal**.

De 0,3 kg para **mujeres con sobrepeso**.

De 0,5 kg para aquellas con **IMC bajo**.

Ganancia excesiva: diabetes gestacional, trastornos hipertensivos de la gestación, sobrepeso y obesidad tras el parto.

Ganancia por debajo de lo aconsejado: se favorece el desarrollo de recién nacidas de bajo peso.

CAMBIOS - APARATO DIGESTIVO

- El estómago e intestino son desplazados por el crecimiento uterino.
- La pirosis es frecuente debido al aumento de la presión gástrica, la disminución de la presión esofágica y la relajación del EEI.

Disminución generalizada de la motilidad digestiva causado por la progesterona.



Mayor tiempo de absorción de nutrientes y mayor reabsorción del agua: estreñimiento

Enlentecimiento del vaciado gástrico

Producción gástrica de pepsina y ácido clorhídrico disminuida

Función biliar alterada, junto con su composición

CAMBIOS - APARATO EXCRETOR

Incremento del filtrado glomerular >50% facilitando la eliminación de productos de desecho maternos y fetales

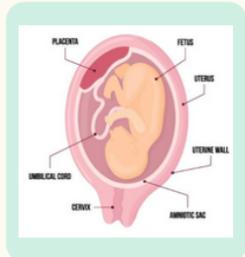
FUNCIONES DE LA PLACENTA

Función de transferencia: permite la llegada al feto de todos los nutrientes esenciales para su desarrollo y se eliminan los desechos metabólicos.

Función respiratoria: proporciona el oxígeno.

Función endocrina: producción hormonal.

El intercambio de sustancias entre el feto y la madre es imprescindible para el normal desarrollo del embarazo, y se realiza a través de la denominada barrera placentaria



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

- **Hidratos de carbono:** Por problemas de motilidad intestinal, incrementa los hidratos de carbono no dirigibles de 35 g/día a 25 g/día
- La dieta rica en fibra es beneficiosa al igual que la prevención de aumento excesivo de peso, intolerancia a la glucosa y estreñimiento



- **Recomendación de lípidos** totales de 30 y 35% de ingesta calórica diaria.
- EL Institute of Medicine (IOM) de EEUU recomienda ingesta adecuada de AGPI n-3 de 1,4 g/día y de AGPI omega 6 (n-6) de 13 g/día
- Si la madre recibe alimentación que aporte AGPI-CL con relación de n-6/n-3 adecuada podrá aportar al feto y recién nacido, aportes necesarios para el desarrollo adecuado del sistema nervioso y visual.



- **Utilización de la proteína** en la dieta del 70%, la mujer gestante necesita ingesta adicional de 11 g/día de proteínas.
- La ingesta de 70-71 g de proteínas día son suficientes para satisfacer el requerimiento proteico, con calidad de proteína adecuada.
- El embarazo, crecimiento fetoplacentario, y algunos órganos maternos como el útero requieren elevado aporte de aminoácidos y proteínas (12%).



- En la gestación la mayoría de **vitaminas y minerales** se cubren con alimentación variada y equilibrada.
- Los suplementos contribuyen cuando el requerimiento es muy alto, como en el caso de ácido fólico, yodo, hierro y calcio
- Ingesta de folatos previa a la gestación y primeros meses disminuye defectos del tubo neuronal.
- Durante la gestación la disponibilidad de hierro aumenta, aun así su déficit nutricional es el más frecuente, dosis recomendada de 150 mg de sulfato ferroso, 300 mg de gluconato ferroso o 100 mg de fumarato ferroso.



ALIMENTOS O SUSTANCIAS A EVITAR

Pescado con alto contenido de mercurio: no se debe consumir, puede impedir que el cerebro del bebé se desarrolle normalmente. Estos incluyen tiburón, pez espada, caballa gigante, marlín y blanquillo.



Alcohol: Debe evitarse el alcohol por completo. Incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden dañar a un bebé.



Cafeína: Hay que limitar la cantidad de cafeína en la dieta al no beber más de 1 o 2 tazas de café al día. Cabe mencionar que el té y la cola también tienen cafeína.



NUTRICIÓN DURANTE LA LACTANCIA

- La leche materna es el mejor alimento para los recién nacidos y lactantes.
- Las demandas nutritivas durante la lactancia son considerablemente más elevadas que durante el embarazo, ya que la mayoría de las necesidades extra de energía son debidas al volumen y al contenido energético de la leche producida.
- Se estima que el gasto energético de la mujer en 4 meses de lactancia es igual al de toda la gestación.



1. Se recomienda que la ingesta media de energía durante los primeros 6 meses de la lactancia sea de 2.730 kcal, y durante los siguientes 6 meses, de 2.800 kcal.

2. Elegir alimentos ricos en hierro, proteínas y calcio.



3. Incorporar suplementos si es necesario

