



Valeria  
Mena  
nutrición

Hospital de los Valles y Hospital Metropolitano

# Pre-embarazo

El cuerpo debe estar preparado antes de que empiece el embarazo, de esto dependerá la salud de la madre y del niño.

## **Estado Nutricional de la madre:**

- Peso antes del embarazo
- Consumo de hierro y ácido fólico
- Enfermedades pre-existentes

## Estado Nutricional de la madre

“If maternal nutrient supply is inadequate, the delicate balance between maternal and fetal needs is disturbed and a state of biological competition exists”

*(King, 2003)*

## Peso antes del embarazo

Una madre con peso bajo o con exceso de peso pone en riesgo su salud y la de su bebé.

Problema: 65% Mujeres en edad fértil padecen de SP u OB.

- 2.5 mayor riesgo de DG
- Preeclampsia

# Nutrición y Embarazo

## ¿Cuánto peso debo subir en el embarazo?

- Normal: 11.5-16 kg (25-35 lb)
- Sobrepeso: 7-11.5 kg (15-25 lb)
- Obesidad: 5-9 kg (11- 19 lb)

# Requerimientos nutricionales durante el embarazo

# Energía



# Proteínas



# Grasas



# Hierro

- 30-60 mg (OMS, 2017)



# Ácido fólico (B9)

- 400 mcg (OMS, 2017)



# Calcio

- 1000 mg



# Seguridad



## ¿Qué alimentos evitar durante el embarazo?

- Leche ordeñada, salmón o pescado crudo y quesos frescos. Frutas y verduras que no estén bien lavadas (Listeriosis)
- Pollo y huevo que no esté bien cocinado. Mayonesa (Salmonella)
- Leche que no esté pasteurizada y carnes que no estén bien cocidas (toxoplasma)

# Consumo de alcohol y cafeína durante el embarazo

- Alcohol
  - Reino Unido (1T Rt, 2-3T 1 copa)
  - Australia, Canadá, USA y España (restricción total)
- Cafeína
  - <200 mg/d

## Tips

- Come 5 veces al día
- No te saltes el desayuno
- Controla tu consumo de sal durante todo tu embarazo
- Incorpora a diario alimentos de origen animal y vegetal ricos en hierro
- Si te lo recomienda tu médico realiza actividad física durante tu embarazo

## Importancia de una buena nutrición

- Disminuye 2-8% riesgo de preeclampsia de primerizas
- Disminuye el riesgo de Diabetes Gestacional
- Mantiene una salud óptima en la madre
- Mantiene un crecimiento óptimo del niño
- Disminuye el riesgo de complicaciones durante el parto

# Nutrición y Lactancia

# Beneficios LME

- Madre:
  - Protectorio de anemia
  - Disminución riesgo cáncer de mama y ovario
  - Ayuda a recuperar el peso ganado en el embarazo
  - Salud emocional
- Niño:
  - Factor preventivo para DM2
  - Menor PA
  - Mayor desarrollo neurológico y CI
  - Factor protectorio SP/OB
  - Disminuye morbilidad infantil

## Curiosidades de la lactancia

- El producir leche hace que necesites un aumento de 400-500kcal a tu alimentación
- Al dar de lactar, la madre tiene un apetito similar al del embarazo
- Se debe aprovechar la lactancia para recuperar el peso pre-embarazo
- Teoría vs. práctica
  - La madre lactante puede comer **ABSOLUTAMENTE** todo lo que desee, sin prohibiciones de los grupos de alimentos

## Nutrición y lactancia

- Debes estar segura de mantenerte hidratada durante todos el día.
- Elegir alimentos ricos en fibra
- Si se recomienda suprimir algún grupo de alimentos, la alimentación de la madre debe ser personalizada con el fin de asegurarnos un estado nutricional óptimo.
- Realiza 5-6 comidas al día para poder cubrir los requerimientos diarios de nutrientes que necesitas.

# Variada



# Suficiente/Adecuada

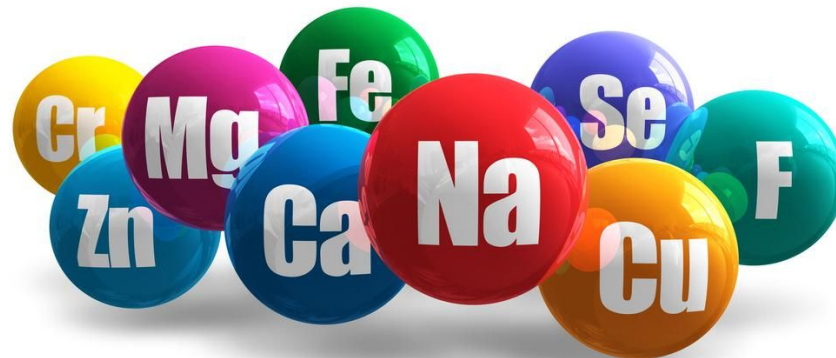


1575 Kcal  
High Energy Density



1575 Kcal  
Low Energy Density

# Equilibrada



# Pertinente



Location	Temperature	Duration
Countertop, table	Room temperature (up to 77°F or 25°C)	6-8 hours
Insulated cooler bag	5-39°F or -15-4°C	24 hours
Refrigerator	39°F or 4°C	5 days
<b>Freezer</b>		
Freezer compartment of a refrigerator	5°F or -15°C	2 weeks
Freezer compartment of refrigerator with separate doors	0°F or -18°C	3-6 months
Chest or upright deep freezer	-4°F or -20°C	6-12 months



Cumbayá: Hospital de los Valles Torre 2 #435

Quito: Hospital Metropolitano Torre 2 #508

**096 752 8544**

[www.valeriamena.com](http://www.valeriamena.com)

[valeria@valeriamena.com](mailto:valeria@valeriamena.com)

# Náusea, vómito e hiperemesis gravídica

- 70-85% mujeres
- Dieta hipograsa
- Dieta alta en proteínas
- Consumo de un carbohidrato antes de levantarse
- Dieta muy fraccionada (2 horas)
- Alimentación no condimentada
- Incluir carbohidratos secos, integrales y frutas secas.
- Si no se tolera consumo de líquidos recomendar frutas y verduras frescas con alto contenido de agua
- Diagnóstico:
  - Suplementar con 50mg /d de tiamina (B12)
  - Aumentar la suplementación de ácido fólico a 5 mg/d

# Recomendaciones Nutricionales

- Ganancia de peso: 0.42 kg/semana

**Tabla 1.** Ganancias de peso total y tasas de ganancia de peso recomendadas para mujeres con embarazos simples en las normas del IOM de 2009

Situación del peso antes del embarazo (Categoría de índice de masa corporal)	Intervalos recomendados de ganancia de peso total, kg	Tasas recomendadas de ganancia de peso en el segundo y tercer trimestres <sup>1</sup> kg/semana
Peso inferior al normal (<18,5)	12,5–18	0,51 (0,44–0,58)
Normal (18,5–24,9)	11,5–16	0,42 (0,35–0,50)
Sobrepeso (25–29,9)	7–11,5	0,28 (0,23–0,33)
Obesidad (≥30)	5–9	0,22 (0,17–0,27)

Adaptado del IOM [1].

<sup>1</sup> Los cálculos suponen una ganancia de peso de 0,5 a 2 kg en el primer trimestre.