Charla teórica gratuita
Clínica Blanes Ginecólogos

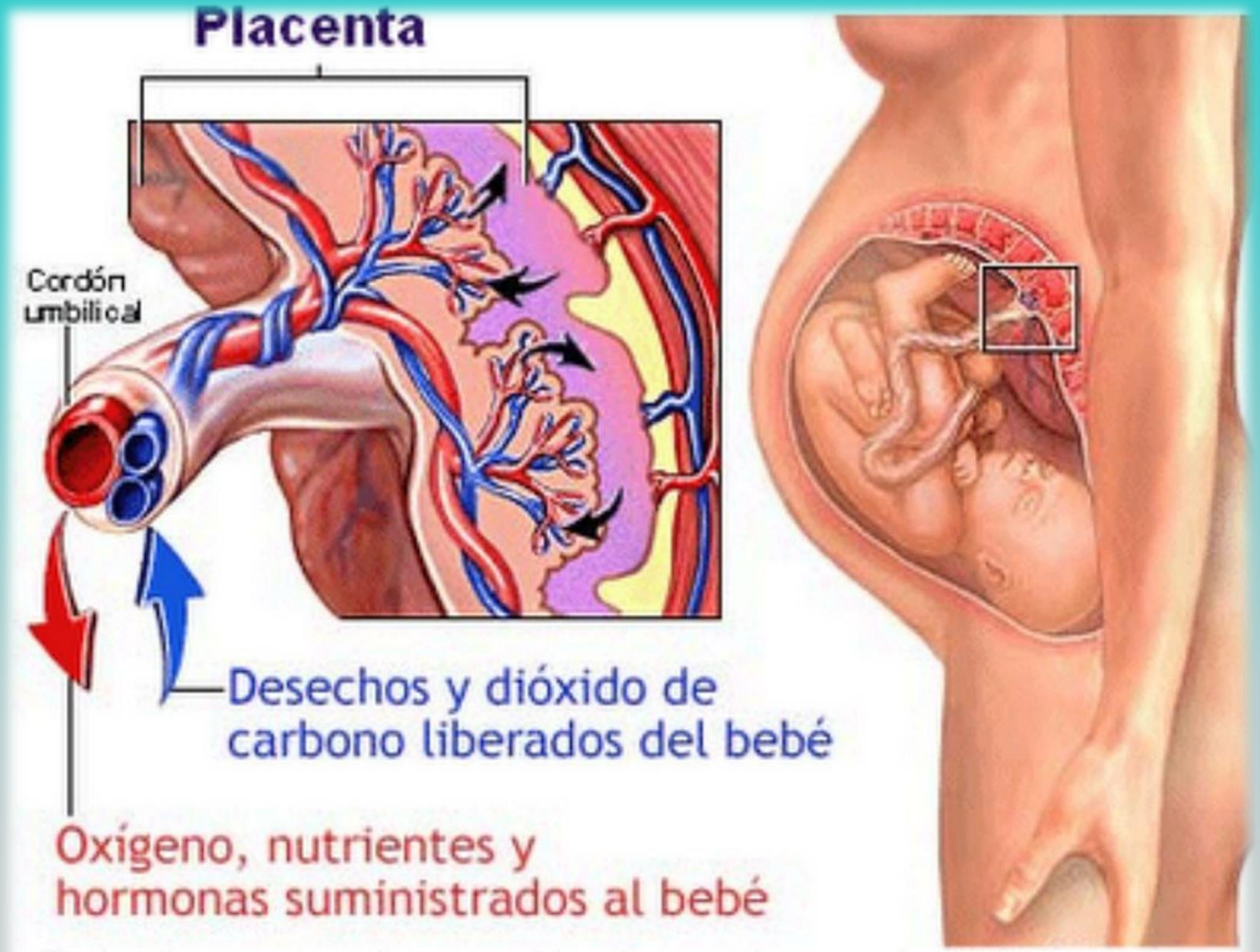
Alimentación y cuidados de la madre durante y después del embarazo

Más información en:

www.blanesginecologos.com

ALIMENTACIÓN DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO.

CONCEPTOS



En la placenta, se intercambian los nutrientes, desechos y gases entre la sangre de la madre y la del bebé.

Clínica LANES

Clínica LANES

INGRESO DE ENERGÍA Y GANANCIA DE PESO GESTACIONAL

Clínica LANES

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

TABLA I

Clasificación del estado nutricional según el índice de masa corporal (IMC) de la Organización Mundial de la Salud

Categoría	IMC (kg/m²)
Infrapeso	< 18,5
Delgadez severa	< 16,0
Delgadez moderada	16,0 a 16,9
Delgadez leve	17,0 a 18,4
Normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	≥ 25,0
Preobesidad	25,0 a 29,9
Obesidad	≥ 30,0
Obesidad tipo I	30,0 a 34,9
Obesidad tipo II	35,0 a 39,9
Obesidad tipo III (mórbida)	≥ 40,0
Obesidad tipo IV (extrema)*	≥ 50,0

* Adaptado de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

$$IMC = \frac{Peso\ (kg)}{Estatura^2\ (m)}$$

Clínica LANES

COSTE ENERGÉTICO DEL EMBARAZO

- Energía que debe aportar la dieta depende:

  ✓**Requerimientos energéticos basales** (edad, sexo, talla y peso).

  ✓**Actividad física**.

  ✓Acción dinámico específica de los **alimentos** que la forman.

- EN **EMBARAZO** se añaden:

  a) **Cambios adaptativos** del organismo materno, (acumulo de grasa de reserva).

  b) **Crecimiento y desarrollo** del feto y la placenta.

- EN **LACTANCIA**:

  a)Energía para la **producción de leche**.

  b)**Consumo de la grasa** acumulada durante el embarazo.

Coste energético del embarazo 22.801-59.801 Kcal
Energía extra de 124 a 251 Kcal al día

300 Kcal/día durante el II y III trimestre

500 Kcal/día durante la lactancia

Clínica LANES

GANANCIA DE PESO

TABLA IV

Variaciones en los componentes de la ganancia de peso materno durante el embarazo

	Peso (gramos)		
Feto	2500	3200	4000
Placenta	400	600	800
Líquido amniótico	400	800	1500
Utero	900	900	900
Mamas	400	400	400
Volumen plasmático	1.500	1.500	1.500
Líquido intersticial	400	1.200	3.000
Grasa	0	3.500	6.000
Total	6.500	12.100	18.100

Hytten FE. 1991. Weight gain in pregnancy. In: Hytten FE, Chamberlain G, eds. Clinical Physiology in Obstetrics. Oxford: Blackwell Scientific. 1991; 173–203.

11 y 14 kg (30-40%)

Clínica LANES

TABLA V

Estimación del gasto de energía durante el embarazo en función del índice de masa corporal (IMC) precio al embarazo y de la ganancia de peso durante la gestación

IMC previo (kg/m²)	Ganancia de peso en gestación (kg)	Acumulo de grasa (kg)	Gasto de energía estimado (Kcal y Kcal/día)
Bajo: < 19,8	12,6 ± 2,4	6,0 ± 2,6	60.726 (217)
Normal: 19,8-26	12,1 ± 3,4	3,8 ± 3,5	40.376 (144)
Alto: 26-29	9,1 ± 3,1	2,8 ± 4,1	31.126 (111)
Obeso: >29	6,9 ± 4,4	0,6 ± 4,6	-324 (-1)

Nutrition during pregnancy. National Academy of Sciences. Institute of Medicine Subcommitee on Nutritional Status and Weight Gain During Pregnancy. National Academy Press, Washington DC, 1990.

Clínica LANES

TABLA VI

Ganancia de peso materno total recomendada (rango aceptable) en función del estado nutricional previo al embarazo

			Ganancia de peso recomendada		
			1º trimestre	2º y 3º trimestres	Embarazo
	IMC (kg/m²)	(total en kg)	kg/semana	kg/mes	(total en kg)
Delgada	<19,8	2,3	0,5	2	12,5-18
Normal	19,8-26	1,6	0,4	1,6	11,5-16
Sobrepeso	26-29	0,9	0,3	0,9	7-11,5
Obesidad	>29				<6

Nutrition during pregnancy. National Academy of Sciences. Institute of Medicine Subcommitee on Nutritional Status and Weight Gain During Pregnancy. National Academy Press, Washington DC, 1990.

Clínica LANES

INGESTAS DIETÉTICAS DE REFERENCIA DURANTE EL EMBARAZO

clínica LANES

Macronutrientes

PROTEÍNAS 10 al 35%
GRASAS 20 al 35%
HIDRATOS DE CARBONO 45 al 65%.

1 gr de hidratos de carbono y proteínas proporciona **4 Kcal**.
1 gr de grasa **9 Kcal**.

- Consumo de colesterol, ácidos grasos *trans* y ácidos grados saturados debe ser tan bajo como sea posible.
- Azúcares añadidos no debe superar el 25% del total de la energía.
- La fibra dietética no tiene valor energético, pero también debe estar presente en la dieta habitual por los beneficios que tiene su consumo.

Proteínas **10 y el 35%** (71 g/día)

- ✓**Componente** estructural principal de **todas las células del cuerpo**.

- ✓**Aminoácidos esenciales** (dieta).

- ✓Las **necesidades aumentan durante el embarazo** por el crecimiento de los tejidos maternos y feto-placentarios y por la expansión del volumen de sangre materna.

➢Carne de vacuno, cerdo o ave, los pescados, huevos, leche y derivados, proteínas de la soja. Los cereales, las legumbres y los frutos secos.

Hidratos de Carbono **45 y el 65%**

(175 g/día en embarazo y 210 g/día en la lactancia).

- ✓La fuente primaria de energía para el feto es la **glucosa**.

- ✓Primera mitad del embarazo la tolerancia a la glucosa es normal y la **sensibilidad a la insulina aumenta**, favoreciendo la producción y el **almacenamiento de la grasa**.

- ✓Segunda mitad **disminuye la sensibilidad a la insulina** y se **movilizan los depósitos de grasa**. Los niveles de glucosa se mantienen altos para cubrir las necesidades cada vez mayores del feto y de la placenta.

- **ALMIDÓN**: Los cereales y vegetales (maíz, pastas, arroz, patatas, pan).

- **AZÚCARES NATURALES:** frutas y zumos (fructosa), leche (lactosa), azúcar blanco (sacarosa), miel (glucosa y fructosa)

- **AZÚCARES AÑADIDOS:** refrescos, caramelos, zumos de fruta comerciales y repostería.

Grasas **20 y el 35%**

- Mantequilla, margarina, aceites vegetales, leche entera, grasa visible en productos de la carne y de las aves de corral, grasa invisible en pescados, crustáceos, algunos productos vegetales tales como semillas y frutos secos y productos de pastelería.

- Los **ácidos grasos saturados**, los **ácidos grasos *trans*** y el colesterol no tienen funciones específicas en el organismo humano, por lo que su contribución a la dieta debe ser la menor posible.

Acidos grasos esenciales

- Los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga son esenciales en la nutrición del feto y el recién nacido. El cerebro fetal se desarrolla precozmente y el 60 % de su material estructural son los lípidos.

➢ Los más importantes son los **ω-3** presentes en: pescados grasos (caballa, arenque, sardina, anchoa, salmón, atún...) y en el aceite de pescado, algunas semillas, aceites vegetales, y vegetales de hoja verde.

Agua (3 l/día embarazo y 3,8 l/día lactancia).

- **Transporte** de nutrientes a las células y la **eliminación** de los residuos.
- **Retención de agua** (aumento de peso).
- **Aumento de las necesidades**: expansión del agua extracelular, las necesidades del feto y la formación del líquido amniótico.
- Bebidas (agua, leche, zumos, infusiones, refrescos...) frutas y verduras.

Fibra (28 g/día embarazo y 29 g/día lactancia)

- El consumo necesario para mantener un ritmo intestinal normal.

➢Fuentes: cereales integrales, vegetales, frutas y legumbres.

Vitaminas

MAGNESIO	No recomendado
FÓSFORO	No recomendado. (Dieta Mediterránea)
ZINC	Sólo si Fe 60 mgr/día (disminuyen depósitos).
FLÚOR	No demostrada eficacia
YODO	Sólo en zonas endémicas de Yodo.
Vit D	Suplementación no recomendada. Sol.
Vit A	Suplementación no recomendada. Teratogénico.
Vit C	Suplementación no recomendada. Escorbuto en RN.
Vit B	No se ha demostrado que la suplementación sea beneficiosa.

Ácido fólico

DOSIS RECOMENDADAS:
- Sin antecedentes 0.4 mgr/día.
- Con antecedentes propios 4 mgr/día.
- Con factor de riesgo (diabéticas, epilépticas…) 1 mgr/día.

BENEFICIOS:
- Evita los defectos del tubo neural.
- Evita la anemia megaloblástica.
- Favorece el peso ideal fetal.

- Esencial en los períodos de rápida división y crecimiento celular.

- Sólo el 10 % del ácido fólico se transforma en Folínico

➢Fuentes: Coles de Bruselas, espárragos, espinacas, col y judías verdes, brócoli, berza, coliflor, lechuga y naranjas.

Clínica LANES

Hierro

- Aporte durante la época preconcepcional, todo el embarazo, hasta segundo mes de puerperio y durante toda la lactancia.

- Dosis inicial recomendada: 30 mgr/día.

➢Fuentes: Carne roja, cereales, frutos secos.

ANEMIA:
Hg: < 11 gr/dl / < 10.5 gr/dl.
Ferritina < 12 mcgr

Calcio (1000 mgr/día)

- Dieta mediterránea. (3 raciones al día de leche, queso y/o yogur).

- Hipercalcemia en embarazo: hipocalcemia en el RN, tetania y convulsiones.

- Hipocalcemia: Prematuros, CIR, disminución densidad ósea RN, Hipertensión en embarazo, calambres nocturnos.

Cafeína

- En bebidas (infusiones de café o té, mate, cacao, bebidas de cola, guaraná y energizantes), alimentos (chocolate) y en fármacos de libre dispensación.

- Atraviesa fácilmente la placenta y se distribuye por todos los tejidos fetales, incluido el SNC.

- Vida media aumenta desde unas 4 horas en el primer trimestre hasta unas 18 horas en el tercero.

- Durante el embarazo y la lactancia el consumo de cafeína no debe superar los 300 mg/día

Edulcorantes

- No se han comunicado efectos adversos Seguridad no estudiada.

- Evitar consumo excesivo de productos que contienen edulcorantes artificiales,(bajo poder nutritivo)

Preparados de hierbas e ingredientes naturales

No hay suficiente información científica sobre la seguridad.

Recomendaciones:

- No se debe asumir que todos los productos de origen natural son seguros e inocuos.
- Se deben emplear tan sólo las infusiones de hierbas que se consideran seguras durante el embarazo.

RESUMEN

DIETA

2.600-2.800 Kcal/dia

- ✓ 2 RACIONES AL DÍA DE: CARNE BAJA EN GRASAS, POLLO, PESCADO.
- ✓ 3 RACIONES DE LÁCTEOS: LECHE, QUESO, YOGUR.
- ✓ VERDURAS Y FRUTAS
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ DERIVADOS DE LOS CEREALES
- ✓ LEGUMBRES
- ✓ FIBRAS (PARA EVITAR ESTREÑIMIENTO)

Clínica LANES

DIETA

- ✓ 2 RA
- ✓ 3 R
- ✓ VE
- ✓ ACI
- ✓ DER
- ✓ LEGU
- ✓ FIBRAS Y

ADO.

EVITAR DULCES Y BEBIDAS EDULCORADAS

MODERAR CONSUMO DE SAL Y ALIMENTOS SALADOS

Clínica LANES

ALCOHOL

- El consumo abusivo se asocia a SÍNDROME ALCOHÓLICO FETAL (Facies alcohólica, CIR, defectos del sistema nervioso, malformaciones fetales…)

DROGAS

- MARIHUANA: Teratogénica.
- COCAÍNA: Desprendimiento de placenta, HTA, muerte fetal.
- HEROÍNA: CIR, prematuridad.
- ANFETAMINAS: Labio leporino, paladar hendido, cardiopatías.

MEDICAMENTOS

NO AUTOPRESCRIPCIÓN

www.e-lactancia.org

e-lactancia.org/producto/1178

Buscar

DONA AHORA

español

Paracetamol

Última actualización: 2 de Julio de 2015

Boletín Recibe información sobre lactancia y APILAM.

Nombre | Correo electrónico | Suscríbete

G+1 4 | Twittear | Me gusta | Compartir | A 116 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

Riesgo para la lactancia

Riesgo muy bajo

Compatible.
Sin riesgo para la lactancia y el lactante.

Comentario

Se elimina en muy pequeña cantidad por la leche y la cantidad que puede recibir el lactante es mucho menor (< 4%) que la dosis usual pediátrica.

Academia Americana de Pediatría: medicación usualmente compatible con la lactancia.

Alternativas

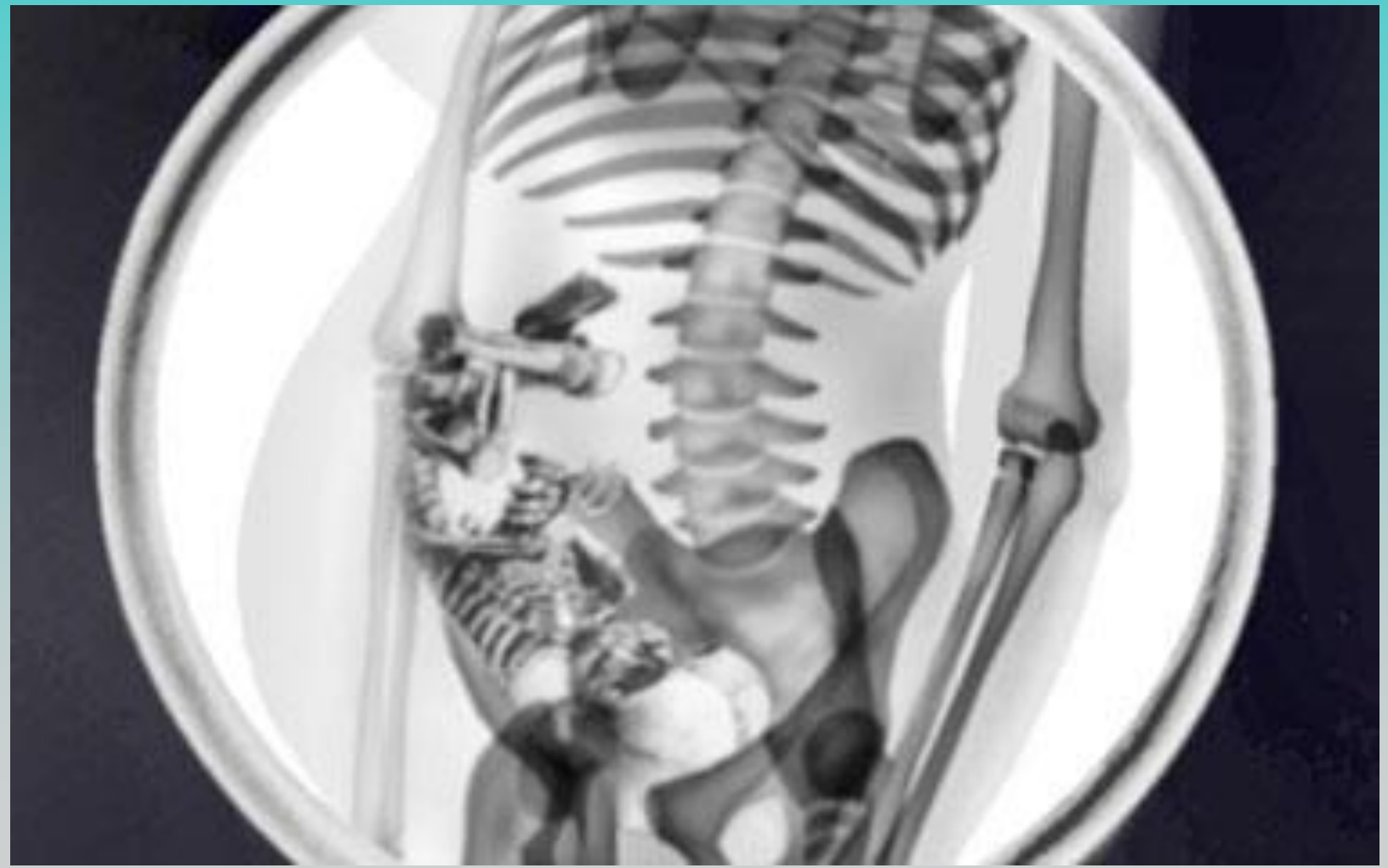
No se muestran alternativas porque **Paracetamol** tiene un nivel de riesgo muy bajo.

Clínica LANES

VACUNAS

- Evitar vacunas con gérmenes vivos o atenuados.
- SI:
  - VACUNA GRIPE.
  - GAMMAGLOBULINA ANTI-D
  - TOSFERINA
  - ANTITETÁNICA (>24 w).

RADIACIONES



TABACO

EJERCICIO Y DEPORTES

- MUY RECOMENDABLES: nadar, deambular, bicicleta estática y yoga.
- Evitar ejercicios violentos.

Clínica LANES

RELACIONES SEXUALES

- Aumentan la afectividad.
- CI sólo si: Abortos de repetición, Hemorragia del primer trimestre y RPM.

TRABAJO

- Se puede desarrollar si no supone un ejercicio estresante y prolongado.

LEYES:

❑ 4 MESES DE BAJA MATERNAL (+2 s SI GEMELAR)
(6 s DE ELLAS PUERPERALES)

❑ LACTANCIA MATERNA: 1 HORA CADA 3 LABORALES.

❑ HASTA 3 AÑOS DE EXCEDENCIA PARA CRIANZA DEL NIÑO

Clínica LANES

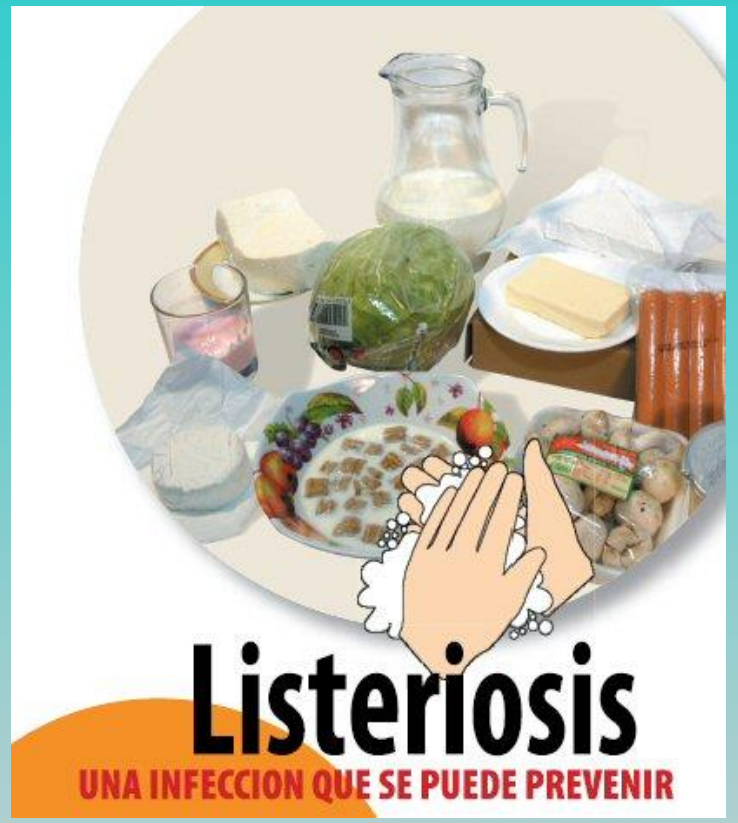
CURSOS DE PREPARACIÓN AL PARTO

- Desde la semana 26.
- Clases teóricas de información profesional.
- Gimnasia prenatal con fortalecimiento del suelo pélvico y técnicas de pujo.
- Ejercicios de respiración: oxigenación fetal y materna.
- Disminuye la ansiedad y evita la fatiga muscular.
- Técnicas de relajación también para disminuir la ansiedad.

Clínica LANES

ALIMENTOS PROHIBIDOS

LISTERIOSIS



- NO: brie, cammembert, feta, queso azul o queso fresco sin pasteurizar, a menos que te digan que sí han sufrido este proceso.
- CARNE: BIEN HECHA.
- NO AHUMADOS NI MARINADOS.
- PATÉS Y FOIES (pasteurizados).Mucha grasa!

➢ Riesgo de aborto por muerte fetal intrauterina y la aparición otras enfermedades, que se manifestarán en el bebé después del parto como afectaciones en el sistema nervioso

Clínica LANES

LISTERIOSIS

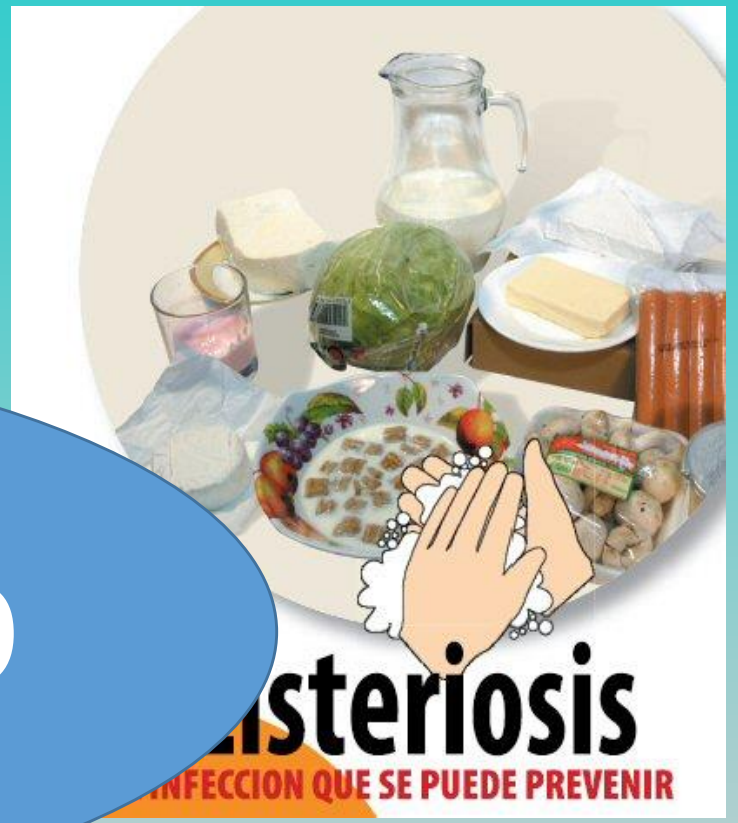
- NO: brie, cammembert, feta, queso azul o

queso fresco sin

que sí han s

- CARNE: E
- NO AHUMA
- PATÉS Y FOIES (paste

PASTEURIZADO



➢ Riesgo de aborto por muerte fetal intrauterina y la aparición otras enfermedades, que se manifestarán en el bebé después del parto como afectaciones en el sistema nervioso

Clínica LANES

TOXOPLASMOSIS

➢Retraso en el crecimiento intrauterino, aborto espontáneo, muerte del feto o afectaciones en cerebro, pulmones, ojos, hígado, músculos, corazón o tubo digestivo del niño.

- <u>Lavar ensaladas, frutas, verdura.</u>

- ✓ **COCINAR A > 70º > 10 MINUTOS.**
- ✓ **CONGELAR A -20ºC 48 HORAS O A -10ºC 72 HORAS**

ANISAKIS

➢No causa ningún daño ni al embarazo ni al feto, pero sus síntomas pueden ser verdaderamente molestos.

- Boquerones en vinagre, Shushi, pescados crudos.

- ✓ **CONGELAR A -20ºC AL MENOS 24 HORAS.**
- ✓ **COCINAR A MAS DE 60º DURANTE 10 MINUTOS**

SALMONELOSIS

- La mayonesa y las salsas, siempre de bote.
- Atención a la pastelería casera

➢ Aunque no afecta directamente a la gestación ni pone en peligro al feto, sus síntomas (fiebre alta, vómitos, diarrea) pueden ser muy molestos, sobre todo en el embarazo.

OPTA POR LAS SALSAS ELABORADAS POR LA INDUSTRIA ALIMENTARIA, YA QUE UTILIZAN HUEVOS PASTEURIZADOS.

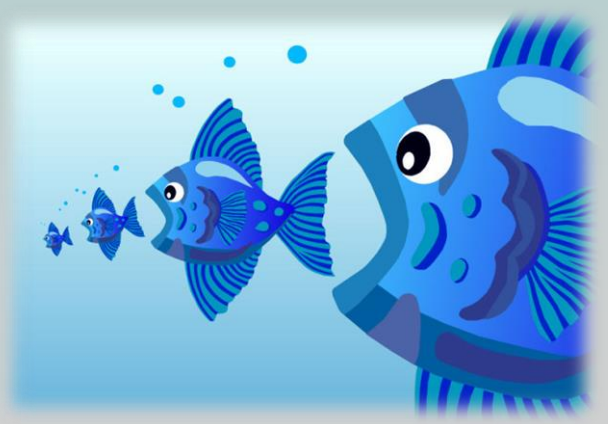
Clínica LANES

MERCURIO

Algunos acumulan en su carne importantes cantidades de mercurio.

- Puede provocar a la madre daños renales y también puede verse perjudicado el sistema nervioso, pulmones y riñones del bebé. Si las cantidades son demasiado elevadas puede verse afectada la visión y audición.

Los pescados que más concentraciones tienen son las especies más grandes y depredadoras (las que se alimentan de otros pescados) porque tienden a contener mayores rastros de contaminación: tiburón, pez espada, caballa, atún y blanquillo.



MERCURI

Algunos acumu ades de mercurio.

- Puede provo también puede verse perjudicado e ñones del bebé. Si las cantidades so se afectada la visión y audición.

Los pescados son las especies más grandes y dep de otros pescados) porque tienden ntaminación: tiburón, pez espada, ca

Porciones semanales de pescado y mariscos recomendadas para mujeres embarazadas o que están amamantando y para niños pequeños

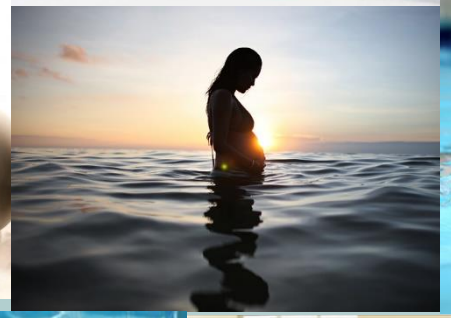
En base al tamaño de una porción para adultos de 6 onzas. Para un niño, la porción debería ser más pequeña.

CONTENIDO MUY BAJO DE MERCURIO	Coma hasta 5 porciones por semana
• Anchoas • Almejas • Langostas de río • Merluza • Arenque • Ostras	• Abadejo • Salmón* • Sardinas • Camarones • Tilapia • Pescadilla

* Algunos salmones de criadero presentan altos niveles de otros contaminantes.

CONTENIDO BAJO DE MERCURIO	Coma hasta 2 porciones por semana
• Palometa • Bagre • Bacalao • Cangrejo • Corvina (del Atlántico) • Platija • Eglefino • Pejerrey mocho • Caballa (del Atlántico Norte)	• Mújol • Mejillones • Perca (oceánica o blanca) • Vieiras • Sábalo (americano) • Lenguado • Calamares • Trucha (de agua dulce) • Atún (enlatado del tipo claro) • Pescado blanco

TIPO DE VIDA

Clínica LANES

Linha de Fitness para Gestantes da Zazou = Diferencial esta na nossa Modelagem = Caimento Perfeito e Mais Conforto