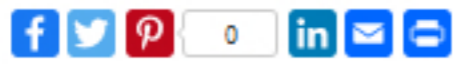


La alimentación y el peso de las mamás durante el embarazo

Entrevista a Nerea Cenoz, dietista nutricionista en Pamplona (Navarra).



14 mayo 2021



¿Todas las mujeres aumentan de peso en una proporción similar durante el embarazo?

No, el peso que coge la mujer depende de varios factores, como la complexión de la futura mamá, también influye su composición corporal inicial (no es lo mismo empezar un embarazo con una grasa dentro de los límites recomendados o tener un exceso de grasa), o incluso si es un embarazo simple o múltiple.

¿Hay algún límite recomendado en cuanto al aumento peso durante el embarazo?

Los límites los marca las OMS (Organización Mundial de la Salud) y por supuesto luego en consulta hay que aplicar la lógica. Cada mujer es diferente, es más, si la misma mujer tiene varios embarazos, ninguno será igual.

Según la OMS, si la mujer embarazada tiene un peso adecuado, debería de tener una ganancia recomendada de 11,2 a 15,9. Si la mujer inicia el embarazo con sobrepeso, de 6,8 a 11,2. Y si la mujer es obesa, como máximo debería de aumentar 6,8 kg.

Hay que tener en cuenta que subir demasiado peso durante el embarazo aumenta los riesgos de que el bebé tenga problemas de salud. Y también aumentan los riesgos para la futura mamá como una hipertensión, preeclampsia, diabetes gestacional, un parto prolongado, acabar el parto en una cesárea o incluso llevar a término el embarazo antes de tiempo.

¿Puede ser contraproducente hacer dieta de adelgazamiento durante el embarazo?

Sí claro, igual lo primero que tenía que haber dicho es que la mujer debe de coger peso en un embarazo, este peso es necesario para el correcto desarrollo del bebé y nunca (a no ser que sea un exceso) deberíamos verlo como que la mujer está engordando, sino que es una subida necesaria.

La ganancia de peso se distribuye así, a grandes rasgos:

- El bebé: + 3.000 gramos
- Aumento del músculo del útero: + 900 gramos
- Aumento de las mamas: + 900/1.300 gramos
- La placenta: + 1.500 gramos
- Líquido amniótico: + 900 gramos
- Aumento de volumen de líquidos en el organismo: + 900/1.300 gramos
- Aumento de volumen plasmático en la mujer: + 1.300/1.800 gramos
- Aumento de las reservas grasas de la mujer: + 2.700/3.600 gramos

Un aumento insuficiente de peso en la futura madre podría tener consecuencias a corto y largo plazo, reversibles y a veces irreversibles como enfermedades cardiovasculares o diabetes tipo 2 para toda la vida del futuro bebé.

¿Hay algún nutriente que sea especialmente imprescindible y que no deba faltar?

La alimentación sana y completa es necesaria para que nuestro cuerpo no tenga enfermedades, así que si hablamos de una mujer embarazada, la importancia de aportar todos los nutrientes es mayor.

De hecho, si hablamos de un embarazo planificado, la mujer debería de tomar ácido fólico tres meses antes de la concepción. Se suele recomendar un suplemento que lleve como mínimo ácido fólico, vitamina B12 e iodo.

Durante el embarazo no puede faltar ningún macronutriente: hidratos de carbono, proteínas, ni grasas; la mayoría de complementos que se administran a las embarazadas llevan w3, un tipo de grasa que es indispensable para la formación del cerebro y del sistema nervioso del bebé.

Y en cuanto a micronutrientes se debería de seguir suplementando con ácido fólico, B12, iodo, y prestar especial atención a minerales como calcio y hierro, y a vitaminas como la A, B6 y C.

¿Tiene el azúcar un impacto negativo durante el embarazo y lactancia?

Si estamos hablando de un poco de azúcar, no tiene impacto. Como en todo, el problema es el exceso.

Si consumimos una cantidad importante de azúcar o alimentos que lleven azúcares simples (azúcar bien sea blanco, moreno, de caña, de remolacha, panela, todos los siropes y melazas, dextrosa, fructosa, gálicosa, glucosa, lactosa, maltosa, sacarosa, miel, zumos concentrados de zumos de frutas... y un largo etcétera), pueden derivar en la madre en cambios bruscos de los niveles de glucosa en la sangre y por consiguiente de insulina, lo que podría dar lugar a una diabetes gestacional. También podría conllevar a un aumento de peso innecesario.

En cuanto al bebé puede alcanzar más peso de lo que debería, dificultar el momento del parto y en los primeros días de vida puede tener más riesgo de sufrir hipoglucemias.

¿Qué alimentos conviene evitar durante el embarazo?

En el embarazo hay que saber si la madre ha pasado la toxoplasmosis o no, si no la ha pasado aquí hay que tener especial cuidado. En general, hay que consumir todos los alimentos cocinados o previamente congelados. Si se cocinan, deben de alcanzar más de 75º para que el toxoplasma muera (el microondas no es suficiente); en caso de congelar, se necesitan 2 días a -20º o 3 a -10º, y hay que comprobar el congelador de casa porque a veces no se llega a esa temperatura. Hay que cocinar bien las carnes y los pescados. No se nos tienen que olvidar congelar o cocinar los embutidos curados. En cuanto a la leche, yogures, quesos o natas hay que asegurarse que en el envase ponga que están pasteurizados. Hay que lavar a conciencia las verduras y frutas crudas, y es muy importante tener una buena higiene de los utensilios de cocina.

Aunque hayamos pasado la toxoplasmosis, también hay que tener en cuenta la listeria, y son parecidas las recomendaciones a las del toxoplasma.

Una embarazada no debería de consumir alcohol, y evitar al máximo la cafeína: café, té, refrescos de cola.

Tener especial cuidado con los pescados grandes que acumulan mercurio como el pez espada, tiburón, atún rojo o lucio.

¿Crees que puede ser desaconsejable seguir una dieta vegetariana o vegana durante el embarazo y lactancia?

No, pero lo que sí aconsejaría es la ayuda de un profesional para que la futura mamá explique cómo come y ver entre los dos que no le falte ningún nutriente, si es aconsejable modificar algo en su [dieta durante el embarazo](#), o suplementar de una forma diferente.

Hoy en día se sabe que no hay ningún grupo de alimentos imprescindible en la alimentación humana. También está claro que, si limitamos los grupos de alimentos, podemos tener más riesgo de no aportar todos los nutrientes que necesitamos. Pero la alimentación vegetariana o vegana es una opción más, sin lugar a dudas.

Tras el parto ¿cuánto tiempo suele costar volver a recuperar el peso que se tuviera antes del embarazo?

Pues cada mujer, cada embarazo y cada post parto es diferente.

No es lo mismo coger el peso adecuado y además tener una rutina de deporte adecuada al momento de la gestación, que coger más peso y tener una vida sedentaria.

No es lo mismo tener un embarazo a los 25, que a los 35.

No es lo mismo la lactancia en todas las mujeres, unas comentan que se "consumen", en cambio otras dicen que les da un hambre tremenda.

Si comemos bien y hacemos ejercicio, el cuerpo de la mami vuelve pronto a su ser.

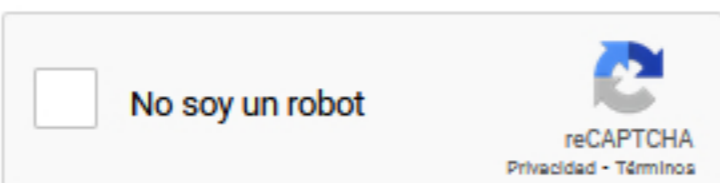
OPINIÓN DE NUESTROS LECTORES

Da tu opinión

Nombre*

E-mail*

Opinión*



NORMAS DE USO

1. Se debe mantener un lenguaje respetuoso, evitando palabras o contenido abusivo, amenazador u obsceno.
2. regiondigital.com se reserva el derecho a suprimir o editar comentarios.
3. Las opiniones publicadas en este espacio corresponden a las de los usuarios y no a regiondigital.com
4. Al enviar un mensaje el autor del mismo acepta las normas de uso

REPORTAJES



La Diputación de Cáceres lleva "Nuestro Teatro" a 17 municipios como respaldo al sector



Los 3 mejores jugadores españoles de Póker en línea



¿Cómo se puede reparar la Freidora?



Sin alternativas para los despidos colectivos



Hábitos del Black Friday y gadgets de regalo



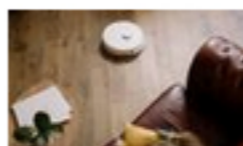
Digitalización de los negocios: abre el comercio a los nuevos tiempos



Las fintech revolucionan el mercado de los préstamos personales online



Los 5 tipos de flores más fáciles de cultivar para principiantes



Los mejores robots aspiradores: conoce dónde encontrarlos y sus características

ÚLTIMA HORA

17 mayo 2021

La Junta de Extremadura recalca su "firme compromiso" en la lucha...

17 mayo 2021

Previsión meteorológica en Extremadura para este lunes, 17...

16 mayo 2021

Monago pide "ilusión, trabajo y calle" para ser una "alternativa"...

16 mayo 2021

Campaña de prevención de la violencia sexual contra la infancia...

16 mayo 2021

Junta recibe el 1er Accésit Premios Estrategia Naos 2020 en...

ADEMÁS



Extremadura

Blanca Martín destaca papel de mujeres a lo largo de la historia...

De forma actual, ha valorado el trabajo realizado por las mujeres en los últimos meses para...

17 mayo 2021

La Junta de Extremadura recalca su "firme compromiso" en la lucha...

17 mayo 2021

Previsión meteorológica en Extremadura para este lunes, 17...

16 mayo 2021

Monago pide "ilusión, trabajo y calle" para ser una "alternativa"...

16 mayo 2021

Campaña de prevención de la violencia sexual contra la infancia...

16 mayo 2021

Junta recibe el 1er Accésit Premios Estrategia Naos 2020 en...

ADEMÁS



Extremadura

Blanca Martín destaca papel de mujeres a lo largo de la historia...

De forma actual, ha valorado el trabajo realizado por las mujeres en los últimos meses para...

17 mayo 2021

La Junta de Extremadura recalca su "firme compromiso" en la lucha...

17 mayo 2021

Previsión meteorológica en Extremadura para este lunes, 17...

16 mayo 2021

Monago pide "ilusión, trabajo y calle" para ser una "alternativa"...

16 mayo 2021

Campaña de prevención de la violencia sexual contra la infancia llega a todos municipios <https://t.co/oZo18tkx3z>

16 mayo 2021

La Junta de Extremadura recalca su "firme compromiso" en la lucha...

De forma actual, ha valorado el trabajo realizado por las mujeres en los últimos meses para...

RegiónDigital.com

En facebook

RegiónDigital.com

En twitter

Hace 18 horas

Campaña de prevención de la violencia sexual contra la infancia llega a todos municipios <https://t.co/oZo18tkx3z>



Visitar