

# Nutrición y Act. Física en el Embarazo

En cualquier etapa de la vida, un buen plan de alimentación y actividad física es básico para mantenerse saludable. Pero durante el embarazo se hace más importante, ya que los alimentos son la fuente de nutrientes que permitirá un buen crecimiento y desarrollo del bebé y el ejercicio mejorará la flexibilidad corporal y la coordinación.

## 1. ¿Cuánto debe aumentar de peso?

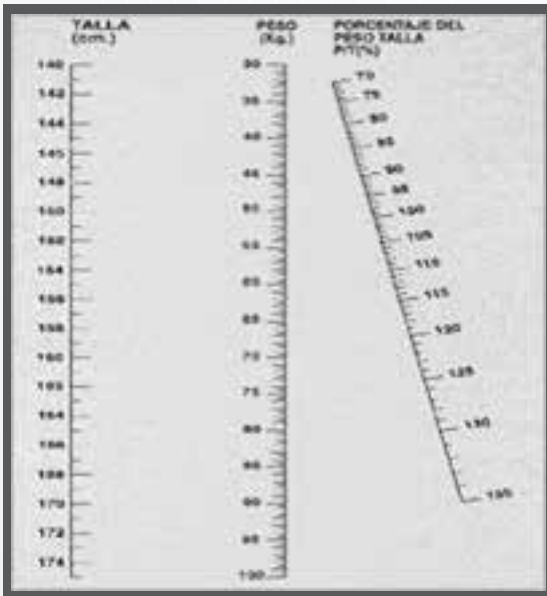
La dieta es la principal fuente de energía para el bebé. El requerimiento energético aumenta aproximadamente 300 Kcal. más de lo habitual para cubrir las necesidades diarias.

La ganancia de peso varía de una mujer a otra y depende del peso y la talla que tenía antes del embarazo, teniendo esos datos se obtiene el Índice de Masa Corporal.

$$\text{IMC} = \text{peso}/\text{talla}^2$$

INTERPRETACIÓN	
< 18,5	DELGADEZ
18,5-24,9	NORMAL
25-29,9	SOBREPESO O PREOBESIDAD
30 a 39,9	OBESIDAD • GRADO I
40 a 49,9	OBESIDAD • GRADO II
50 o más	OBESIDAD • GRADO III

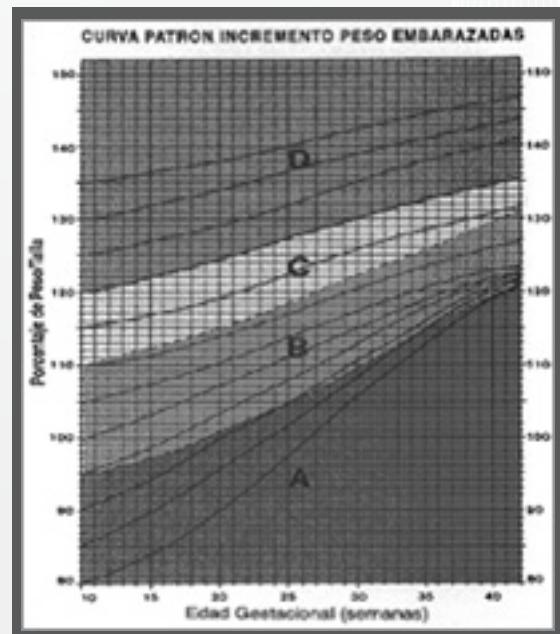
A partir de estos resultados sabremos si tenía su peso Normal, bajo o excedido al momento de quedar embarazada.



### Para controlar el peso durante las semanas de embarazo

podemos utilizar la gráfica elaborada por Rosso y Col. Para ello cruzamos una regla desde la talla, pasando por el peso actual y nos marcará el porcentaje del peso para la talla, esto permite el seguimiento en relación a la edad gestacional, es decir, a las semanas de embarazo.

Una vez obtenido ese porcentaje vamos a la gráfica siguiente de % de adecuación para la edad gestacional. Aquí comparamos ese resultado con las semanas de embarazo y sabremos si estamos dentro del rango de normalidad.



Esta gráfica (a la derecha) clasifica a las embarazadas en zona A o bajo peso materno, zona B o peso materno normal, zona C o sobrepeso materno, y zona D u obesidad materna, con respecto a la edad gestacional (semanas de embarazo).

## Categorías de estado nutricional:

- A – Bajo Peso
- B – Normal
- C – Sobrepeso
- D – Obesidad

Si el peso es bajo, el objetivo nutricional será un aumento de peso superior al 20% de su peso inicial, debiendo alcanzar al término de la gestación una relación peso/talla mínima equivalente al 120%.

Las mamás normopeso tendrán como objetivo nutricional un aumento del 20% de su peso inicial, y al término de la gestación una relación peso/talla entre 120% y 130%.

Si están con sobrepeso deben incrementar un peso tal que las ubique al término de la gestación entre 130% y 135% de la relación peso/talla.

Las madres obesas deben igualmente incrementar su peso en no menos de 7,5 Kg., y no más de 11,5 Kg.

Estos rangos varían también de acuerdo con la edad de la mujer. Lo importante es el control con el obstetra y el nutricionista. La ganancia de peso durante el embarazo influye directamente sobre el peso del bebé.

## 2. ¿Qué sucede con los nutrientes?

A medida que el bebé va creciendo, las necesidades que tiene la madre de nutrientes sufre un incremento, especialmente en calorías, proteínas, minerales como hierro, calcio, zinc, iodo, magnesio, selenio, fósforo, vitaminas liposolubles (A,D,K,E) e hidrosolubles (ácido fólico que ya es necesario antes del embarazo, tiamina, riboflavina, piridoxina, niacina y vitamina B12, vitamina C, entre otras).

## 3. ¿Cómo los aportamos?

A través de los alimentos, realizando un plan de alimentación adecuado, variado, completo y armónico, donde incluyamos:

**Lácteos:** Leche y sus derivados. Es recomendable consumir dos vasos de leche, dos yogures y una porción de queso diariamente para cubrir las necesidades de calcio que están aumentadas.

**Carnes:** Vaca, cerdo, cordero, pollo, pavo, pescado. Elegir cortes magros y retirar la grasa visible. Las carnes aportan proteínas de alto valor biológico, son muy importantes para la formación de tejidos; además son fuente de hierro y vitamina B12, que previenen posibles anemias. Es recomendable consumirlas diariamente variando entre los diferentes tipos.

**Huevos:** La clara aporta proteínas de muy buena calidad, puede consumirse diariamente. La yema se recomienda 3 veces a la semana.

**Hortalizas:** Brindan fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes e hidratos de carbono, deben comerse a diario, en cantidades abundantes, tanto crudas como cocidas.

**Frutas:** Aportan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes e hidratos de carbono. Consumir 3 unidades diarias, ya sea crudas con cáscara bien lavadas, peladas, al horno, merengadas, en compota, macedonia o en ensaladas.

**Frutas secas:** Pequeñas cantidades, aportan fibra, antioxidantes y ácidos grasos de alto valor nutricional.

**Legumbres:** Porotos, lentejas, garbanzos, porotos de soja, arvejas secas, etc. complementadas con cereales, carne, lácteos o huevos aportan una buena calidad de proteínas, es recomendable comerlas 2 o 3 veces por semana, son una fuente importante de vitaminas, antioxidantes y fibra.

**Cereales:** En este grupo encontramos el arroz, fideos, sémola, avena, polenta, ente otros. Aportan hidratos de carbono en gran cantidad, por lo tanto, también aportan energía, además de vitaminas del complejo B y fibra en el caso de los integrales. Su consumo debe ser diario.

**Pan:** Los panes integrales tienen un muy buen aporte de fibra, son recomendables diariamente.

**Azúcar:** Brinda energía y sabor dulce, puede consumirse en cantidades moderadas.

**Aceite:** Diariamente una cucharada sopera en distintas preparaciones, contienen vitamina E y ácidos grasos esenciales, es conveniente no cocinarlo. Elegir oliva, maíz y girasol (para frituras).

**Sal:** Su uso debe ser moderado.

**Condimentos y Especias:** Suaves y según la tolerancia.

**Líquidos:** A lo largo de todo el día ingerir 2 a 3 litros de agua.

#### 4. ¿Qué debemos evitar?

Café. Algunos medicamentos. Tabaco. Alcohol.

#### 5. La actividad física

Realizar actividad física es muy beneficioso durante todo el embarazo y el posparto.

- Ayuda a prevenir la aparición de estrías y várices.
- Reduce dolores (espalda).
- Mejora la flexibilidad corporal.
- Ayuda a mantener el peso necesario.
- Reduce el estrés y las tensiones.
- Ayuda a estar preparada al momento del parto.

Algunas de las actividades recomendadas son: caminatas, natación, yoga y elongación.

La actividad debe ser suave y no menor a 30 minutos diarios, y en el momento de sentirse fatigada hay que reducirlo.

Esta es una etapa de la vida de la mujer muy especial, época de cambios emocionales y físicos. Mantenerse sana es primordial para ella y su hijo, y la buena alimentación y calidad de vida son factores que influyen decididamente en la misma.



**OSAMOC**

Obra Social Asociación Mutual  
de los Obreros Católicos Padre Federico Grote