

Alimentación en el embarazo

Análisis escrito por Lourdes Fariño Sánchez

HISTORIA EN BREVE

- › La mujer necesita aumentar la cantidad y variedad de alimentos que consume diariamente ya que el feto solo puede crecer a expensas de los nutrientes y otras sustancias que le llegan a través de la placenta
- › La ganancia de peso durante el embarazo se debe a: el desarrollo del feto, síntesis de nuevos tejidos como la placenta y el líquido amniótico, aumento de tejidos: útero, glándulas mamarias, aumento de agua corporal, aumento de volumen sanguíneo y reservas de energía
- › En la suplementación durante el embarazo se debe incluir: calcio, ácido fólico, vitamina B12, hierro, yodo y vitamina D
- › También se debe aumentar la ingesta de proteína, fibra y omega-3

El embarazo es una etapa maravillosa en la vida de una mujer. Es en esta etapa que la mujer presta más **atención a su alimentación** y cuidados. Es de suma importancia comprender que la alimentación durante esta etapa establece las bases moleculares, genéticas y metabólicas que condiciona el posterior desarrollo de enfermedades o no del bebé y futuro adulto.

La alimentación equilibrada y adecuada debe seguir patrones de alimentación en los cuales se incluya grupos de alimentos que provean a la futura madre de los nutrientes esenciales y necesarios para asegurar una ganancia de peso correcta, manteniendo la salud de la madre y de su bebé.

Uno de las frases más escuchadas es "debes comer por dos" o "tranquila, come lo que quieras", lo cual no es cierto. La frase correcta debería ser "Debes comer para dos", aseverando que la alimentación debe ser rica en nutrientes específicos para esta etapa para la mamá y el bebé.

Los objetivos de la alimentación en el embarazo deben ser:

1. Cubrir el requerimiento nutricional de la mujer embarazada.
2. Prepara el organismo de la madre para el parto.
3. Satisfacer las necesidades energéticas y de micronutrientes del bebé para su correcto desarrollo.
4. Asegurar las reservas energéticas en forma de grasa corporal, que serán utilizadas en el proceso de la lactancia.

La ganancia de peso durante el embarazo se debe a:

- Desarrollo del Feto
- Síntesis de nuevos tejidos: placenta y líquido amniótico
- Aumento de tejidos: útero, glándulas mamarias, aumento de agua corporal, aumento de volumen sanguíneo
- Reservas de energía

Durante el embarazo, también se produce una acumulación de grasa corporal, principalmente en caderas, muslos y abdomen, el cual nos servirá para el proceso de lactancia materna.

Sin embargo, aunque el aumento de peso es necesario, este debe ser adecuado y controlado. Durante el embarazo, aumentan las necesidades calóricas, pero también las de micronutrientes sobretodo vitaminas y minerales.

Aumento de peso total en el embarazo

Se produce un aumento del peso corporal que oscila entre 10 a 12,5 kg, recuperándose el peso previo al embarazo aproximadamente a los seis meses del parto. La mujer necesita aumentar la cantidad y variedad de alimentos que consume diariamente ya que el feto solo puede crecer a expensas de los nutrientes y otras sustancias que le llegan a través de la placenta. Cuando durante el embarazo se realizan aportaciones excesivas de energía, se origina una acumulación de grasa corporal y cuando estas aportaciones son inferiores, el feto puede obtener los nutrientes que necesita para crecer a expensas de las reservas nutricionales de la madre, por lo que la situación nutricional de la mujer puede verse comprometida.

Durante el primer trimestre

En el primer trimestre de gestación no es preciso consumir calorías adicionales, pero sí vigilar el orden de tomas y de nutrientes para asegurar reservas y prevenir complicaciones.

Aunque el motivo concreto se desconoce, parece que las elevadas concentraciones de gonadotropina coriónica, una hormona que la mujer produce durante las **primeras semanas del embarazo**, podría estar relacionada con la aparición de las náuseas. Cuando su producción se regula, y cuando la placenta comienza a funcionar a pleno rendimiento, al entrar en el segundo trimestre, las náuseas suelen desaparecer.

La dieta durante el primer trimestre está gobernada, por tanto, por el estado físico de la futura mamá, ya que cuando las **náuseas** son extremas, pocas recomendaciones son factibles. Aunque existen **alimentos que pueden ayudar a mitigar** esta desagradable sensación, no todos funcionan a todas las mujeres, y desafortunadamente, no existe ninguno que asegure la desaparición definitiva de las náuseas.

Las necesidades calóricas aumentan ligeramente en el primer trimestre de embarazo, apenas unas 150 calorías más por día: equivalen tan solo a 1 huevo cocido y $\frac{1}{4}$ de aguacate.

En general, lo más recomendable, durante este trimestre, y en general en todo el embarazo es realizar pequeñas comidas cada cierto tiempo, en lugar de permanecer

largas horas en ayuno, lo cual aumenta las sensaciones de náuseas. Además, el estómago lleno en exceso puede desencadenar gases o ardor, lo cual tampoco es deseable.

Es también muy recomendable recurrir a carbohidratos de absorción lenta (pasta integral o base de maíz o leguminosas, papa, verde, camote) ya que no solo suelen asimilarse fácilmente, sino que proporcionan energía de manera paulatina y controlada. Son también ricos en vitamina B6 la carne, el pescado y el pollo, los frutos secos, y frutas como el guineo o el aguacate.

Los frutos secos son además altamente recomendables en la dieta de la mujer en el primer trimestre de embarazo por su contenido en ácidos grasos esenciales, necesarios para el desarrollo del feto. Adicionalmente, su contenido energético, además de su valioso contenido en micronutrientes permiten asegurar un aporte óptimo de calorías, vitaminas y minerales.

Sin embargo, este trimestre suele ser el más complicado a la hora de mantener una dieta sana y equilibrada, por lo que no conviene obsesionarse en exceso con la alimentación. El segundo y tercer trimestre nos permitirán cuidar la dieta y asegurar un buen aporte de micronutrientes esenciales para el bebé.

Suplementación

Ácido Fólico o vitamina B9: El **ácido fólico** es una vitamina hidrosoluble imprescindible en la prevención de los defectos de tubo neural del bebé y dado que el sistema nervioso del pequeño se va a formar enseguida, incluso antes de que la mujer sepa que está embarazada, es necesario un buen aporte de esta vitamina previo al embarazo. Se recomienda 400 microgramos de ácido fólico durante los tres primeros meses de embarazo. Las principales fuentes de folatos son las verduras y hortalizas de hoja verde, como las acelgas y espinacas, el brócoli, la remolacha, coles y alverjas.

Yodo: El **yodo** es esencial para que se desarrolle bien el cerebro del bebé y para el correcto funcionamiento de la tiroides de la mamá, de la que depende el feto. Las consecuencias de su deficiencia en el embarazo pueden ser graves, así que se aconseja

suplementar con 200 microgramos de yoduro potásico al día, además de utilizar sal yodada.

Hierro: Durante el embarazo, los glóbulos rojos de la madre requieren **hierro** adicional (su volumen aumenta durante la gestación) y el feto y la placenta lo necesitan para su formación. Aunque las recomendaciones de ingesta de hierro aumentan, durante esta etapa también se incrementa la tasa de absorción del hierro ingerido con la dieta, entre otras adaptaciones fisiológicas.

Los alimentos ricos en hierro de origen animal son la carne, el pescado, el marisco y los huevos. En los de origen vegetal, encontramos hierro en alimentos como las acelgas o las legumbres. Y si, además, estos alimentos los combinamos con otros que contengan vitamina C, por ejemplo, ensaladas y frutas como los cítricos o las fresas, se mejora la absorción de este mineral.

Alimentación en el segundo trimestre

En el segundo trimestre de embarazo, ya el cuerpo está más acostumbrado al embarazo. En el segundo trimestre, es cuando el embarazo empieza a ser ya más real. Y, aunque cada embarazo es diferente, este periodo suele ser en el que más se disfruta. Para empezar, las náuseas del primer trimestre ya deben haber desaparecido, por lo que tu apetito ya regresará de manera adecuada.

En esta etapa, ya se puede iniciar con ejercicios prenatales o gimnasia para embarazadas, yoga prenatal, pilates prenatal, siempre con supervisión médica.

En este trimestre, ya el feto dobla su talla, por lo que comenzaremos a aumentar las calorías progresivamente hasta llegar a unas 250 Kcal adicionales a tu requerimiento diario.

Nutrientes de mayor relevancia en esta etapa

Calcio: El **calcio** es importante en esta etapa del embarazo para garantizar un correcto desarrollo óseo del bebé. Lo más recomendado es que obtengas el calcio de fuentes

alimentarias tales como:

Los productos lácteos, los frutos secos, el queso blanco, los vegetales de hojas verdes y las yemas de los huevos, por ejemplo, son los alimentos que deberías incluir en tu dieta a partir del segundo trimestre de embarazo.

En términos generales, el calcio no requiere de más importancia durante la gestación, ya que el embarazo y la lactancia se asocian con cambios en el metabolismo del calcio, por los que se produce un ajuste para reducir su excreción y aumentar su absorción durante el embarazo en un 40%. Además, hay que recordar que un exceso de calcio dificulta la absorción del hierro, con requerimientos mucho más aumentados durante el embarazo.

Vitamina D: La **vitamina D** es primordial para absorber el calcio adecuadamente, y no solo en el segundo trimestre de embarazo, sino durante toda la gestación, y en general a lo largo de la vida. Esta vitamina se puede consumir a través de la alimentación y suplementos, pero también tomando el sol. Así, se recomienda tomar el sol entre 15 y 30 minutos diarios durante el embarazo.

Ahora bien, lo podemos obtener a través de la dieta en alimentos como pescados azules, lácteos enteros y huevos.

Es importante la valoración individual, ya que el déficit de vitamina D durante el embarazo puede provocar parto prematuro y recién nacido con bajo peso al nacer.

Proteína: Las proteínas son igual de necesarias en todas las etapas del embarazo. Por ello, no olvides incluir carne, pollo, pescado y huevos en tu alimentación diaria desde el primer mes. Asimismo, no olvides cocinar bien la carne y evitar los pescados que contengan mucha cantidad de mercurio como, por ejemplo, el atún rojo o el pez espada.

En relación con el consumo de pescado, es importante resaltar que, tal y como recomienda la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, debido al porcentaje de proteínas y de ácidos grasos omega 3, es bueno consumir varias veces a la semana pescados como el salmón, la trucha, la sardina o la merluza. Sin embargo, no deben constituir la base principal de la alimentación precisamente por el mercurio.

Pescados altos en mercurio que no se deben consumir:

Atún rojo	Pez espada
Tiburón	Caballa
Lucio	El atún presenta niveles de mercurio elevados o moderados dependiendo de su hábitat.
Mero	

Pescados bajos en mercurio.

Bacalao	Sardinias. Es uno de los pocos casos de pescado azul sin mercurio o con muy poco
Truchas y salmones. También son pescados azules, pero su cría en piscifactorías permite controlar la calidad del agua en la que habitan. Los salmones que se pescan cuando remontan los ríos para desovar suelen presentar bajos niveles de mercurio, excepto si existe contaminación en un río concreto por vertidos o por aguas subterráneas insalubres	Abadejo
Dorada	Lenguado
Cangrejos	Gambas y camarones

Vitamina B12: La **vitamina B12** es una vitamina hidrosoluble que forma parte de las vitaminas del grupo B (como el ácido fólico o vitamina B9, que explicamos en el primer trimestre), pero que, en este caso, solo se encuentra en los alimentos de origen animal, como huevo, carne, pescado, marisco y lácteos.

Es una vitamina muy importante, necesaria para el desarrollo temprano del sistema nervioso central del bebé. Por eso, si la futura mamá sigue una dieta vegetariana o vegana requiere de suplementación de vitamina B12, sí o sí. Para estas mujeres vegetarianas, esta suplementación con vitamina B12 es necesaria siempre, estén o no embarazadas.

En el resto de madres, es verdad que los requerimientos de esta vitamina son más altos en el embarazo, pero la ingesta habitual de las madres, o sus reservas hepáticas de B12, en general son suficientes. Aun así, su suplementación durante el embarazo está justificada, es una vitamina muy segura y podría reducir aún más las posibilidades de defectos del tubo neural.

Alimentación en el tercer trimestre

Ya en esta etapa, el bebé está creciendo rápidamente y desarrollando su cerebro y conexiones neuronales. De la misma manera, en esta etapa comienza a ganar peso y grasa corporal, que lo va a preparar para el momento del parto. El requerimiento calórico en la madre puede subir unas 300 – 350 Kcal adicionales al requerimiento normal.

Cómo se ven 300 – 350 Kcal, aproximadamente:

- 1 yogur griego 200 ml + 1 manzana
- 1 guineo promedio + 30 gr de nueces.
- 2 huevos completos + ¼ de aguacate

Nutrientes de mayor relevancia en esta etapa

El omega-3 (DHA): El omega-3 es un tipo de grasa. Dentro del grupo de los ácidos poliinsaturados de la dieta o AGPI (grasas saludables) encontramos el omega-3 y el omega-6, dos familias de ácidos grasos esenciales que nuestro organismo no puede fabricar y que hay que asegurar a través de la alimentación. Necesitamos pequeñas cantidades de estas grasas, pero su aporte es imprescindible. Entre estas dos familias es importante que haya un buen equilibrio y que, sobre todo, prioricemos el consumo de omega-3.

La familia de los omega-3 o ácido alfa-linolénico son ácidos grasos fundamentales para el buen desarrollo del cerebro del bebé desde el principio de su formación, ya que éstos intervienen en la formación de estructuras del sistema nervioso y, también, en la visión. Dentro de esta familia, los ácidos docosahexaenoico y eicosapentaenoico (conocidos por sus siglas DHA y EPA, respectivamente) son los más importantes. Las demandas de DHA aumentan significativamente en el último trimestre de embarazo, coincidiendo con la consolidación del desarrollo cerebral y visual fetal.

En esta etapa, el cerebro del feto experimenta un importante desarrollo. Se incrementa la corteza cerebral y las conexiones entre las células cerebrales también aumentan. Al mismo tiempo, los nervios se recubren de mielina, una sustancia que permite que las señales se transmitan con más rapidez.

La mayor cantidad de omega-3 (**DHA**) la tenemos consumiendo, sobre todo, pescado azul (salmón, sardinas), nueces, semillas de lino y chía hidratadas o trituradas y soja, además del aceite de lino o de las semillas de cáñamo.

Fibra: La **fibra** es un componente fundamental de nuestra alimentación, que, entre otras muchas funciones, nos ayuda a regular el tránsito intestinal. La fibra es importante siempre, pero en la recta final del embarazo debemos de fijarnos más en ella, ya que el estreñimiento en este periodo es muy habitual.

Recuerda que contienen fibra todos los alimentos vegetales: leguminosas, cereales integrales (arroz integral, pasta integral, etc.), frutas, frutos secos, verduras y hortalizas, que son fuente de prebióticos, alimentos para el microbiota intestinal de la madre, muy

relacionado con la calidad de microbiota intestinal que tendrá el bebé y hereda de su madre, que garantizará su estado de salud en la niñez e incluso en su vida adulta.

Al proporcionarle a su bebé nutrientes de buena calidad en el útero, le está dando un excelente comienzo y su influencia en la dieta y salud que continuará durante la lactancia materna.

El embarazo es una etapa de requerimiento nutricional, en el cual los micronutrientes, cumplen un gran rol de vital importancia. Como se puedes dar cuenta, no se trata de comer en grandes cantidades, sino la cantidad que coma sea de la mejor calidad para su bebé y para usted. Siempre es importante consultar con los especialistas adecuados, sobretodo en esta etapa maravillosa.

Sobre la autora

Lourdes Fariño Sánchez, ecuatoriana, Licenciada en Nutrición y Dietética, esposa, mamá de 3 niños, curso de Posgrado en Tratamiento de la enfermedad Renal certificado por la Universidad Favaloro (Buenos Aires), apasionada por la alimentación saludable, el cuidado nutricional de la madre gestante. Consulta privada en consultorio. Dueña de servicio de alimentación de dietas saludables a domicilio. La puede encontrar en Instagram como [@lfnutricion](#).

Fuentes y Referencias

- [Sociedad Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#)
- [World Health Organization. Guideline: Daily iron and folic supplementation in pregnant women. Geneva: 2012](#)
- [Organización Mundial de la Salud: Asesoramiento Nutricional durante el embarazo](#)