

# Prepare su cuerpo para el embarazo

Análisis escrito por Lourdes Fariño Sánchez

## HISTORIA EN BREVE

- › Si está buscando quedar embarazada, uno de los factores que debe cuidar es su adecuada alimentación y suplementación
- › La visita al médico, el peso previo al embarazo y las necesidades energéticas son claves para preparar su cuerpo
- › Preparar su piel previamente al embarazo y mantenerse hidratada también le ayudarán durante esta etapa

El embarazo es una etapa llena de muchos cambios físicos, emocionales y hormonales en la vida de una mujer, y desde el mismo momento que se considera la posibilidad de quedar embarazada tiene que empezar a cuidarse, no solo por usted, sino por la importante misión: **CREAR UNA VIDA**.

Si está buscando quedar embarazada, uno de los factores que debe cuidar es su adecuada **alimentación** y suplementación. Una dieta equilibrada aporta la suficiente cantidad de vitaminas y minerales necesarios para el organismo, lo que facilita y previene futuras complicaciones durante el embarazo.

## Vamos a paso a paso

- 1. Visita al médico:** Primero que todo es recomendable que visite a tu ginecólogo, para realizar los exámenes de chequeo necesarios para conocer que está en condiciones físicas adecuadas de sobrellevar un embarazo. Es recomendable

hacerlo unos tres meses antes de empezar a buscar el embarazo pues los médicos consideran que esta visita es tan importante como los controles prenatales. En ella el ginecólogo, la revisará para comprobar que está todo en orden para empezar un embarazo y realizará una historia clínica para detectar posibles riesgos en el embarazo.

También es esencial eliminar hábitos poco saludables como el tabaco o el alcohol antes del embarazo, para evitar malformaciones en el feto y futuras patologías en el bebé.

El **alcohol** puede causar daños a un feto en crecimiento. El consumo de alcohol interfiere en la absorción de vitaminas y minerales, es fuente de calorías vacías y disminuye el apetito. Beber alcohol mientras está embarazada puede causar problemas a largo plazo para su bebé, como discapacidad intelectual, problemas de conducta, dificultades de aprendizaje y anomalías faciales y cardíacas.

Fumar es malo para el feto y pone al niño en mayor riesgo de problemas de salud más adelante en la vida. El tabaco no permite la correcta asimilación de vitaminas C, E y ácido fólico.

- Las mujeres que fuman durante el embarazo son más propensas a tener bebés con bajo peso al nacer.
- Fumar también hace que sea más difícil para usted recuperarse de su embarazo.

La mujer que tiende al estreñimiento, necesita trabajar en regularizar su tránsito intestinal, ayudándose de tres factores principales: Consumir suficiente fibra en la dieta (aproximadamente 25 gr/día), beber suficientes líquidos y destinar un horario para acudir regularmente al baño.

**2. Controlar el peso previo al embarazo:** El peso previo, aunque no es un factor determinante en la fertilidad, si hay que saber que la obesidad se relaciona con una mayor dificultad en las mujeres para quedar embarazadas, por los cambios endocrinos y metabólicos producidos que conlleva. Sin embargo, hay que tener en

cuenta otros factores, como el estado nutricional más allá del peso, es decir, la carencia de algunos nutrientes o el exceso de otros.

Además, está demostrado una clara relación entre obesidad previa y aumento del riesgo de futuras complicaciones en el embarazo como la diabetes gestacional y la preeclampsia.

La obesidad es un estado orgánico de inflamación crónica que conlleva **hipertensión**, diabetes, patología cardiovascular y alteraciones de la coagulación. Todas estas enfermedades **influyen negativamente en el desarrollo del embarazo**.

La clave para lograr y mantener un peso saludable no está relacionada con cambios en la alimentación a corto plazo, por lo que es importante no realizar dietas extremas o muy restrictivas ya que podrían causar un desbalance de nutrientes en el cuerpo de la mujer. La clave radica en un estilo de vida que incluya alimentación saludable debidamente guiada por un especialista en nutrición.

La dieta deber ser equilibrada, en proporciones recomendadas de nutrientes. Una dieta saludable durante la niñez y la juventud, aportará todos los nutrientes necesarios para el correcto mantenimiento y desarrollo de las funciones corporales, lo que permite una adecuada preparación de la mujer para un futuro embarazo.

- 3. Necesidades energéticas:** La energía aportada por la dieta, debe ser adecuada a las necesidades energéticas según la edad y la actividad física diaria de la futura mamá.

### **Macronutrientes**

- **Proteínas:** El aporte calórico de las **proteínas** es de 4 kcal/gr.

Las proteínas tienen las siguientes funciones:

1. Formación y reposición de estructuras corporales (tejidos, músculos, huesos etc.)

## 2. Función inmunológica, hormonal y enzimática.

En la etapa de preconcepción, es necesario un correcto aporte proteico. La OMS recomienda que el origen de las proteínas de la dieta sea de origen animal (huevo, pollo, pescado etc.) y de origen vegetal como legumbres, cereales y frutos secos.

Requerimiento: 0,8 – 1 gr/Kg peso al día.

- **Carbohidratos:** Los **hidratos de carbono** son una fuente de energía para las células del organismo. Deben preferirse los carbohidratos complejos provenientes de cereales, leguminosas y vegetales, por su rico aporte en fibra también el cual ayuda a prevenir futuros cuadros de estreñimiento.

Se aconseja una ingesta diaria de 25 gramos de **fibra** (cereales integrales, vegetales y frutas) para favorecer el tránsito intestinal.

- **Grasas:** Las grasas o lípidos son nutrientes de alto poder energético. Se clasifican en saturadas (provenientes de origen animal) las monoinsaturadas (en especial el aceite de oliva) y las poliinsaturadas (como por ejemplo el salmón).

El consumo de grasas saturadas debe ser moderado y se debe priorizar el consumo de ácidos grasos Omega 3, que son de gran importancia en la etapa de preconcepción, embarazo y lactancia.

- **Ácido graso Omega 3 (DHA):** El estilo de vida actual y los cambios en la alimentación han llevado a que una gran proporción de mujeres tenga una ingesta de DHA baja. Por esta razón, y para garantizar un buen estado nutricional y unas reservas adecuadas de **DHA** en la mujer al inicio del embarazo, se recomienda cuidar la ingesta de este nutriente, presente en pescado azul y frutos secos, en todas aquellas mujeres que deseen quedarse embarazadas.

Pescados azules: Atún, sardinas, salmón, pez espada, caballa, bonito.

# Principales requerimientos de vitaminas y minerales en la etapa preconcepcional

Las vitaminas son elementos que el cuerpo no puede sintetizar, excepto la vitamina K, que se produce en el intestino por medio de las bacterias de la microbiota. Se encuentran en los diferentes grupos de alimentos, por lo que una dieta variada y equilibrada, cubriría de manera adecuada los requerimientos. Sin embargo, se debe poner especial atención en cubrir estos requerimientos, en el periodo de preparación del embarazo.

Le dejo una lista de la suplementación de Micronutrientes, importantes en la etapa de preconcepción.

- **Vitamina A:** Importante para la implantación del huevo fecundado en el endometrio y para el crecimiento fetal. Fuentes alimentarias: hígado, yema de huevo, espinacas, zanahorias.

Dosis recomendada: 800 microgramos/día.

- **Vitamina D:** Es la vitamina necesaria para regular el metabolismo del fósforo - calcio. La principal fuente para obtenerla es la exposición a la luz del sol, debido a que la **vitamina D** se sintetiza en la piel a partir de la Luz UV. Fuentes: Luz solar, aceite de pescado, huevos, leche y productos lácteos.

Dosis recomendada: 5 mcg/día.

- **Vitamina E:** Potente antioxidante que ayuda al mantenimiento y regeneración de los tejidos. Fuentes: Semillas y yema de huevo.

Dosis recomendada: 12 mg/día.

- **Vitamina C:** Muy importante en la etapa previa al embarazo. Participa en el desarrollo de tejido conectivo, ayuda a reforzar las defensas del organismo y favorece la absorción del hierro. Fuentes: kiwi, naranja, frutilla, toronja.

Dosis recomendada: 60 mg/día.

- **Vitamina B9 o Ácido Fólico:** El **ácido fólico** es una vitamina hidrosoluble muy importante en esta etapa, ya que está encargada de la proliferación celular y el crecimiento celular. Una vitamina esencial para evitar defectos del tubo neural. Fuentes alimentarias: Verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y cereales integrales.

Si la mujer ha estado bajo un régimen de anticonceptivos orales, es importante empezar la suplementación con ácido fólico, ya que la metabolización de anticonceptivos orales, consume ácido fólico.

Dosis recomendada edad Pregestacional: 400 ug/día.

## Minerales en la etapa preconcepcional

Al igual que en el caso de las vitaminas, una ingesta inadecuada de minerales antes del embarazo puede influir en el estado nutricional, en especial en adolescentes o en mujeres que han seguido dietas restrictivas.

- **Calcio:** Importante para la mineralización del feto y del recién nacido, la regulación del metabolismo, y para favorecer el control de la hipertensión. Fuentes alimentarias: Legumbres, frutos secos, hortalizas y lácteos. En la preparación para el embarazo se debe conseguir una máxima retención de calcio en los huesos.

Fuentes: garbanzos, lentejas, espinacas, acelgas, nueces, almendras, yogur, leche, cuajada.

Dosis recomendada: 800 mg/día.

**Importante:** La vitamina D es necesaria para la absorción de calcio, mientras que los oxalatos (cáscara de cereales y legumbres) y los fitatos (verduras de hoja verde como espinacas o acelgas) disminuyen la absorción.

- **Hierro:** El **hierro** es un elemento mineral esencial para la vida ya que es un componente funcional de la hemoglobina circulante y de la mioglobina presente en

el músculo, así como de otras proteínas tisulares de gran importancia fisiológica para la respiración celular.

Es importante mencionar que, si existe una anemia previa al embarazo, ésta podría empeorar tras la concepción, donde los requerimientos de hierro se verán aumentados.

El hierro Hemo proviene de origen animal y el hierro no hemo proviene de origen vegetal. Fuentes: Carne, hígado, huevos, mejillones, espinacas, lentejas, acelgas.

**Importante:** La absorción intestinal de hierro aumenta en presencia de vitamina C y proteínas tisulares animales, y disminuye en presencia de oxalatos y fitatos.

Dosis recomendada: 18 mg día.

- **Yodo:** Este mineral, **el yodo**, es imprescindible para el correcto desarrollo cerebral del feto y del bebé. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la carencia de yodo en el organismo es la principal causa evitable en el mundo de lesión cerebral del niño en el embarazo y del lactante.

La presencia de yodo es esencial para asegurar el buen funcionamiento de la glándula tiroides y la producción de las hormonas tiroideas que regulan numerosas funciones en el organismo, entre las que se encuentran el desarrollo de los tejidos y el crecimiento, la maduración del sistema nervioso, el mantenimiento de la temperatura corporal, etc. En el feto y en el recién nacido interviene en el proceso de mielinización. La mielina es la sustancia que recubre las fibras nerviosas y que permite la transmisión de los impulsos nerviosos. Los suplementos de yodo se deberían empezar a tomar tres meses antes de que la mujer se quede embarazada, para que ya desde la concepción y fecundación, el organismo se encuentre con unas buenas reservas.

Fuentes alimentarias: Pescados, mariscos, lácteos y vegetales.

Dosis recomendadas: 110 ug/día.

## Adecuada hidratación

Un estado óptimo de hidratación es fundamental para alcanzar un buen estado de salud y bienestar. Una disminución ligera de los niveles de hidratación puede determinar trastornos que van desde dolores de cabeza, disminución en el rendimiento físico y mental, confusión, calambres musculares, deterioro del funcionamiento renal y, en casos de deshidratación severa, incluso provocar la muerte. En nuestra dieta, del total de agua que ingerimos, cerca de un 20 % - 30 % es suministrada por alimentos sólidos, mientras que el resto, un 70 % - 80 % es aportado por líquidos y bebidas.

## Preparar la piel previo al embarazo

Cuando la piel se distiende por el aumento de peso, se reseca, pica y, como consecuencia, las mujeres se rascan, lo que estimula la aparición de las estrías. De ahí que la clave sea mantenerla siempre hidratada, pero no con cualquier producto. Se recomienda **hidratar todas las partes del cuerpo**, especialmente el abdomen, los senos y los muslos.

Es ideal comprar cremas especialmente diseñadas para evitar las estrías en el embarazo, debido a que existen productos contra estas que contienen ácidos no recomendados para las gestantes. Se aconseja las que tienen derivados naturales, antioxidantes y una buena base hidratante con componentes como **aceite de coco**, centella asiática, jojoba, **aloe**, elastina, vitamina A o vitamina E.

El uso diario de protector solar, es muy adecuado, para proteger la piel del efecto nocivo de los rayos solares, y evitar hiperpigmentaciones muy comunes en el embarazo como el melasma. Evitar salir al sol en horas de mayor exposición y si lo hace salir con la adecuada protección, gorras y gafas.

Es importante tener en cuenta de usar productos hipoalergénicos sobre la piel, para mantenerla cuidada y evitar cualquier irritación de la piel.

Un estilo de vida saludable debería ser una constante durante toda la vida, pero antes y a lo largo del embarazo son especialmente importantes, tanto por tu propia salud como

por la de tu bebé.

## 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

---

- [Recomendaciones de la OMS sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo.](#) Organización Mundial de la Salud. consultado el 1 mayo 2
- [Revisión bibliográfica de Nutrición preconcepcional y los resultados del embarazo](#)