

# CUIDA TU NUTRICIÓN, PROTEGE A TU BEBÉ

*Autores: Ruíz García, Estíbaliz. Diplomada Universitaria en Enfermería. E.U.C.S. Granada 2007; Rodríguez Pérez, Laura. Diplomada Universitaria. E.U.C.S. Granada 2007.*

## INTRODUCCIÓN

El estado nutricional materno, antes y durante la gestación, es un determinante fundamental para el desarrollo, funcionamiento fetal y el peso del recién nacido. Existe información que demuestra que la nutrición durante los primeros meses de gestación es imprescindible, ya que durante esta etapa se forman los tejidos y órganos fetales. Se ha observado mediante diferentes estudios que la nutrición materna afecta directamente al recién nacido en su crecimiento fetal, peso, futuras habilidades sociales y aparición de alergias, entre otras. La educación nutricional debe ser un objetivo de salud para un control y desarrollo óptimo del embarazo y del feto.

## MATERIAL Y MÉTODOS

**-OBTENCIÓN DATOS:** MEDLINE, PUBMED, CINAHL, EMBASE.

**-ESTRATEGIAS BÚSQUEDA:** ALEATORIZACIÓN DE ESTUDIOS CASOS/CONTROL, ESTUDIOS OBSERVACIONALES CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS

**PALABRAS CLAVE:** effectiveness of nutrition program during pregnancy, effects of nutritional supplementation in pregnancy, pregnancy nutrition and infant birth weight.

**-IDIOMA:** INGLÉS Y CASTELLANO

**- FECHA PUBLICACIÓN:** DESDE 2013 HASTA LA ACTUALIDAD



HÁBITOS NUTRICIONALES DE LA GESTANTE

## RESULTADOS

INGESTA OMEGA - 3

- AYUDA DESARROLLO Y FUNCIONAMIENTO CEREBRAL
- PROTEGE LA VISTA DEL BEBÉ

SUPLEMENTOS FE y ÁC. FÓLICO

- DISMINUYE LA MORTALIDAD INFANTIL EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

DIETAS RICAS EN VIT, H.C. Y PROTEÍNAS

- DISMINUCIÓN RIESGO R.N. BAJO PESO

INGESTA FRUTOS SECOS

- DISMINUCIÓN RIESGO ALERGIAS.

INGESTA ALCOHOL

- PROBLEMAS CONDUCTUALES
- PROBLEMAS EMOCIONALES
- REDUCCIÓN NIVELES DE TAURINA

En los estudios encontrados se ha observado: que las gestantes que ingieren alcohol tendrán descendientes con mayor riesgo de padecer problemas emocionales y conductuales tales como disminución en la atención, en la memoria, hiperactividad y trastornos depresivos, así mismo se produce menos transferencia de taurina al feto que influye negativamente en su desarrollo cerebral y corporal. Los hijos de madres sometidas a dietas ricas en HC, Pr y Vit. sufrían menos riesgo de nacer con bajo peso. Así, las embarazadas que no recibieron el plan nutricional mostraron una probabilidad 3,5 veces más alta de dar a luz a un recién nacido de bajo peso.

## CONCLUSIONES

Sin duda, una alimentación equilibrada y prácticas saludables llevadas a cabo por la futura madre antes, durante el embarazo y la lactancia pueden tener efectos muy positivos en el adecuado desarrollo, salud y bienestar del bebé.

Por tanto, el conocimiento y fomento de intervenciones nutricionales y recomendaciones son imprescindibles en la promoción y educación para la salud de las mujeres embarazadas y lactantes, labor en la que enfermería cobra especial protagonismo, siendo una pieza fundamental para llevarlas a cabo.

## BIBLIOGRAFÍA

- [1] De Souza Santos MM, Cavalcante de Barros D, Lima Nogueira J. Impact of an intervention nutrition program during prenatal on the weight of newborns from teenage mothers. *Nutr Hosp.* 2013;28(6):1943-1950.
- [2] Dallas ME. Las habilidades sociales de los niños podrían sufrir cuando las madres beben durante el embarazo. *Healthday.* 11 de diciembre, 2013. [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory\\_143345.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_143345.html)