

# SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL EMBARAZO

**Autores:** Begoña Sanz López, Rafael Santiago García

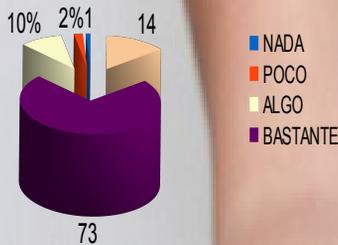
## INTRODUCCIÓN Complejo Hospitalario Torrecárdenas. Almería.

**Durante el embarazo es fundamental mantener una alimentación sana y equilibrada. Esto favorecerá el correcto crecimiento y desarrollo del bebé y ayudará a mantener un nivel de energía a lo largo del embarazo, el parto y el post parto óptimo.**

**Una información clara, sencilla y el control tanto de los profesionales de la salud como por parte de la embarazada es primordial para los cuidados que debe llevar a cabo durante este periodo y mantener una actitud positiva.**

**Se incluyen recomendaciones básicas sobre la alimentación, número de comidas al día, alimentos más y menos aconsejables, dudas y preguntas.**

¿Le han informado de la importancia de llevar una dieta saludable?

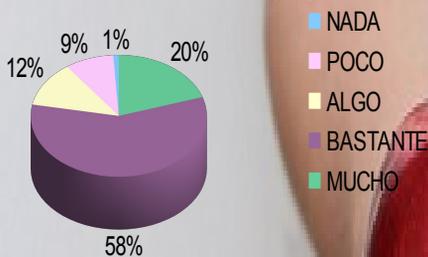


### METODOLOGÍA

**Estudio cuantitativo descriptivo con tamaño muestral de 100 mujeres embarazadas con edades de 25 a 40 años que han estado en el Hospital Torrecárdenas en los servicios de urgencias y consultas externas durante los meses de Enero a marzo de 2015.**

**Recogida de información a través de encuesta tipo Likert realizada por la población a estudio**

¿Has recibido información con un lenguaje claro y sencillo?



### OBJETIVOS

- Mejorar la seguridad y calidad de la alimentación.
- Fomentar la utilización de dietas saludables.
- Comprometer a las mujeres embarazadas junto con sus familiares a participar en la mejora de sus cuidados implicándose e informándose.

### CONCLUSIONES

- Durante el embarazo la mayor parte de la población a estudio modifica sus hábitos dietéticos evitando algunos alimentos no adecuados como la ingesta de alcohol y aumentando otros junto con suplementos como el hierro y las vitaminas.
- Aumenta el grado de satisfacción en las embarazadas que reciben una buena información.
- Aumenta la calidad del embarazo siguiendo unas pautas de dieta saludable disminuyendo algunas de las complicaciones que conlleva este periodo.
- Barrera ideomática debido a la gran cantidad de inmigrantes en la provincia.

¿Ha variado algo sus hábitos dietéticos durante el embarazo?



### BIBLIOGRAFÍA

1. Peña E., Sanchez A., Solano L. Perfil de riesgo nutricional en la adolescente embarazada. Arch. Latinoam. Nutr. 2003; 53(2): 141-149.
2. Olivia Rodríguez JA. Anemia y embarazo en Temas de Ginecología y Obstetricia. 2004.
3. Conceptos básicos de Nutrición. Temas de la maestría de nutrición 2003. Instituto Nacional de Nutrición e Higiene de los alimentos; 2003.
4. Tablas Antropométricas de las embarazadas. Minsap; 2009
5. Rodríguez Domínguez PL., Hernández Cabrera J y Reyes Pérez A. Bajo peso al nacer: algunos factores asociados a la madre. Rev Cubana Obstet Ginecol. 2006; 32(3)